



1 стакан овса залить 2 л
молока и томить в течение
1,5–2 часов в печи (в духовке).

Принимать по 1 стакану на
ночь. Помогает при бронхитах
и одышке.

Индекс
73035

ISSN 1662-4237



БУДЬ ЗДОРОВ!

№8
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

Хорошо ли быть
хамелеоном?

Очищение печени

Всем известная ангина

Пора разводить
перепелок





“ПОПРОБУЙ ДОГОНИ!”

Фото Виктора Ахлюмова

Ежемесячный журнал
№8 (122), август, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
“Шенкман и сыновья”

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахлюмов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА

Хорошо ли быть хамелеоном?3

НИНА САМОХИНА

Гибкий позвоночник5

ВАСИЛИЙ КАПРАЛОВ

Исповедь хирурга,
отказавшегося от скальпеля10

АРКАДИЙ БЛОХИН

Активная жизнь с шунтами16

АЛЕКСАНДР ДЕВЯНИН

Десять полезных упражнений23

СЕРГЕЙ БАРСОВ

Очищение печени: щадящие методы25

СЕРГЕЙ ДЕМКИН

Растения, полезные для глаз30

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Коварный герпес34

МИХАИЛ БОГОМИЛЬСКИЙ

Всем знакомая ангина39

НАТАЛЬЯ ФОГЕЛЬ

Молоко из овса44

Поможем друг другу47

© “Будь здоров!”, 2003 г.

Адрес редакции:

Москва, 127018
Суцеский вал, д.5
строение 15

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АГР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Рукописи не возвращаются.

Приглашаем
распространителей.

Консультация специалиста50

ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Почему желудок капризничает?53

ИРИНА МАЛЮТИНА

Забудем про табак56

БОРИС МАНУЙЛОВ

Смородиновая аптека61

ОЛЕГ ГРИБКОВ

Стресс — это не болезнь64

АННА СОКОЛОВА, ИГОРЬ ЛИСОВЕНКО

Уровень стресса68

Антистрессовый массаж71

Без подробностей72

ТАМАРА ГУРЬЕВА, ИРИНА АБАКУМОВА

Пора разводить перепелок74

Коэффициент эрудиции77

АЛЕКСАНДР КРАВЧЕНКО

Лев Нетто, брат футболиста78

СЕРГЕЙ МАЛИНИН

Гений русской бюрократии Сперанский ...84

На журнал **"Будь здоров!"**
и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно подписаться с любого месяца
во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

"Будь здоров!" — 73035

"60 лет — не возраст" — 79922

Каталог "Роспечати", стр.82 (для Москвы — стр.101)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Вера Шабельникова

ЧЕЛОВЕК

Хорошо ли быть ХАМЕЛЕОНОМ?

Трудную задачу решил герой чеховского рассказа "Хамелеон": кто виноват в происшествии? Вернее, кого обвинить? Решение зависело от точки зрения. А вот ее-то городскому приходилось менять — в соответствии с обстоятельствами. Если собака, укусившая мальчишку, дворовая, то, конечно, виновата: нечего на людей бросаться. Если же генеральская, то виноват сам укушенный: незначем было в собачью пасть палец совать.

Ящерицы хамелеоны живут на нашей планете с незапамятных времен. Выжить им помогло одно замечательное свойство: окраска тела у хамелеонов меняется в зависимости от освещения, температуры или влажности. Самой природой в них заложен оптимальный механизм приспособления к внешней среде.

Умение приспособиться — вещь, бесспорно, ценная. В последнее время психологи называют этот навык чуть ли не самым главным для человека. Особенно для российского.



Действительно, когда жизнь круто меняется, люди испытывают сильнейший прессинг обстоятельств. И у тех, кто плохо адаптируется, случаются инфаркты, инсульты, серьезные расстройства психики.

Но до какой степени человек может приспособливаться, не изменяя своим убеждениям, не теряя себя?

Этот вопрос каждый решает сам. Одни придерживаются раз и навсегда

да принятых правил и клянут новую жизнь, не предпринимая никаких попыток изменить ее к лучшему. Другие готовы подлаживаться под любые, самые унижительные условия. И в том и в другом случае человек много теряет. В том числе и такую важную вещь, как чувство собственного достоинства.

Здоровье — одна из главных жизненных ценностей. И в этой области тоже многое зависит от позиции человека. Можно проклинать всю нашу еле живую систему здравоохранения, винить в своих болезнях врачей и ничего не предпринимать самому. Можно высиживать очереди за льготными рецептами в поликлинике и довольствоваться этим. Но есть и другие пути для того, чтобы реализовать свое право на здоровье.

Журнал "Будь здоров!" предлагает читателям занять более активную позицию:

◀ Расширять знания о себе и своем организме.

◀ Придерживаться здорового образа жизни.

◀ Стать полноценным партнером врача в лечении.

◀ Осваивать разнообразные способы оздоровления.

Эта позиция предпочтительнее хотя бы потому, что позволяет сохранить и здоровье, и чувство собственного достоинства.

Мы публикуем статьи тех специалистов, которые готовы помочь читателям конкретными рекомендациями. Печатаем рассказы людей, сумевших преодолеть свои недуги самостоятельно. Всё это реальная помощь тем, кто хочет адаптироваться к нашим нелегким условиям и вопреки им самостоятельно реализовать свое право на здоровье.

Было это уже давно. Я возвращалась с работы. Подойдя к дому, подняла голову, отыскивая глазами окна квартиры, знала — мама уже сидит у окна, ждет меня. А когда вошла, она огорошила меня жалос еревалочку...». А мне в то время было чуть больше пятидесяти!

На зависть многим моя походка всегда была легкой, спина прямой. Меня даже часто спрашивали, не балерина ли я. «Как я могла позволить себе состариться?» Эта мысль не давала мне покоя. Я вспомнила, что в последние годы мне стало удобно сидеть, слегка сгорбившись. А раньше всегда сидела прямо, отведя плечи назад, и в этой позе чувствовала себя комфортно.

Оставалось выбрать: продолжать стареть дальше, горбиться, ходить, как утка, или же наперекор возрасту учиться «голливудской» походке и возвращать позвоночнику гибкость, а телу стройность. И я решила, что превращаться в пожилую, усталую женщину мне ни к чему.

С походкой было проще. Я научилась ходить легко и красиво у голливудских звезд — правая нога вперед и одновременно левое плечо вперед, затем левая нога и правое плечо, ступни ставить на одну линию, как бы идя по узкой доске. И гордо поднимать голову!

Сложнее обстояло дело с позвоночником. Как врач, я понимала, что у малоподвижных людей, не тренирующих свой позвоночник, хрящевые межпозвоночные диски сплюсчиваются, деформируются, кровообращение в окружающих

Нина Самохина,
врач

ОСАНКА

Гибкий позвоночник

тканях ухудшается. В результате позвоночный столб как бы усыхает. С возрастом люди становятся на несколько сантиметров ниже, а к старости некоторые и вовсе сгибаются. Чтобы этого не случилось, нужно следить за позвоночником и не забывать о физических упражнениях, помогающих восстановить его былую гибкость.

Одно из наиболее распространенных заболеваний позвоночника — остеохондроз. Его можно обнаружить практически у каждого взрослого и даже молодого человека. Проявляется он не только болями в спине. При этом заболевании нервы, идущие к внутренним органам, зажаты на выходе из позвоночника. Это приводит к нарушению нормального положения и функций внутренних органов: сердца, легких, почек, желудка, печени. Поэтому улучшение состояния позвоночника благотворно сказывается на всем организме.

При выполнении физических упражнений создается мышечный корсет вокруг позвоночного столба, а крепкие мышцы — это живая эластичная «муфта», поддерживающая и предохраняющая

его от чрезмерных изгибов. Наклоны и вращения массируют межпозвоночные диски, хрящи, прилегающие связки и суставные сумки. В



результате они начинают лучше снабжаться кровью, а значит, дольше не теряют эластичность, дольше не стареют и восстанавливаются даже тогда, когда в них произошли, казалось бы, необратимые процессы.

Упражнения также препятствуют отложению солей в суставах. Соли если и откладываются, то не на трущихся поверхностях. Кроме того, под воздействием упражнений растягиваются естественные промежутки между позвонками, и межпозвоночные хрящи сразу же начинают расти. Способность хрящей к быстрому восстановлению удивительна!

Вернуть молодость позвоночника можно независимо от того, сколько вам лет. Но для этого требуются усердие и терпение. Упражнения, которые я предлагаю, не разнообразность утренней гимнастики, а эффективный оздоровительный комплекс, помогающий восстанавливать и сохранять гибкость позвоночника. В этом я убедилась на собственном опыте.

Они подходят для любого возраста. Их можно делать в любое удобное для вас время дня, только не на сытый желудок. Но если у вас были травмы позвоночника или операции на нем, при выполнении упражнений будьте особенно осторожны.

Во время выполнения упражнений все внимание направляйте на тот отдел позвоночника, с которым работаете, остальные отделы по возможности надо сохранять неподвижными, расслабленными. Каждое упражнение делается

10–15 раз. Дышать надо через нос в свободном режиме. Приступая к тренировкам, замерьте свой рост. Не сомневаюсь, что через месяц вы «подрастаете» минимум на три сантиметра.

Шейный отдел позвоночника

Упражнения можно выполнять сидя.

1. Наклоны головы вперед и назад до упора. Голову опустить, прижать подбородок к груди и в таком положении медленно тянуть голову вниз, как бы пытаясь подбородком достичь пупка. Вернуться в исходное положение.

Наклонить голову назад до упора, стараясь коснуться затылком спины, и осторожно тянуть голову вниз, насколько это возможно. Вернуться в исходное положение.

2. Наклоны головы вправо и влево, не поднимая плеч. Наклонить голову вправо до упора и затем, не меняя положения головы, легкими пружинистыми движениями пытаться достать ухом плечо. То же выполнить в другую сторону.

Упражнения 1 и 2 вначале нужно делать без усилий, а затем с легким напряжением в шейных позвонках.

3. Вращение головой. Представьте, что через нос и затылок у вас «проходит» ось. Вращайте голову вокруг этой оси, как бы вокруг носа, по и против часовой стрелки. Подбородок вместе с головой описывает круг.

4. Поворот головы вправо и влево до упора. Спина и голова находятся на одной линии. Медленно

поворачивать голову вбок и назад, стараясь увидеть свой позвоночник. Когда вы почувствуете, что дальше голова не поворачивается, попытайтесь, слегка напрягаясь, пружинистыми движениями продвинуть ее еще на несколько миллиметров.

5. Круговые движения головой. Шея расслаблена, голова опущена на грудь. Из этого положения голова как бы перекачивается по плечам, не спеша, свободно. Сначала голова движется вправо к плечу (ухом достаем плечо), затем назад, к спине. В этом положении втянуть голову и перекачивать ее дальше, к другому плечу и к груди. Выполнить 10 перекачивающих движений вправо и влево.

Внимание! При головокружениях, вызванных вертебро-базилярной недостаточностью, предварительно посоветуйтесь с невропатологом.

Верхнегрудной отдел позвоночника

Упражнения выполняются сидя и стоя.

1. Сгибание и разгибание позвоночника вперед и назад. Ладонями обхватить локти. Подбородок опустить на грудь и тянуть голову в направлении пупка. Верхняя часть позвоночника должна выгнуться, как лук. В этот момент надо начать тянуть плечи друг к другу, слегка напрягаясь и ощущая напряжение мышц спины. Плечи не поднимать. Затем вернуться в исходное положение.

Наклонить голову назад. Заты-

лок упирается в спину. Тянуть голову вниз, одновременно сводить назад лопатки и плечи. Все внимание сосредоточить на верхнегрудном отделе позвоночника и стараться до предела его прогнуть. Плечи не поднимать. Легкими пружинистыми движениями надо стараться приблизить плечи друг к другу, напрягая мышцы спины.

2. Сгибание влево-вправо. Движения, совершаемые при выполнении этого упражнения, напоминают качание чашек весов. Полусогнутые кисти положить на плечи. Правое плечо поднимать, а левое опустить. Сгибать верхний грудной отдел позвоночника влево, каждый раз прилагая усилия, чтобы согнуть его еще больше. То же — вправо.

3. Подъем плеч. При выполнении упражнения голова неподвижна, позвоночник прямой. Опуская плечи, тянуть их вниз до упора. Затем постараться опустить плечи еще ниже, прилагая усилие и напрягая мышцы шейно-грудного отдела позвоночника. Вернуться в исходное положение.

Тянуть плечи вверх. Когда появится ощущение, что они больше не поднимутся, приложить дополнительное усилие и поднять их еще чуть выше.

Через пять-шесть занятий вы заметите, что амплитуда движений увеличилась.

4. Круговые движения плечами. Руки прижаты к телу, дыхание произвольное. Представьте себе, что ваши плечи — это «колеса» паровоза. Выполнять ими медленные круговые движения сначала вперед, а

затем назад — по 10–15 оборотов в каждую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду движений и скорость вращения.

5. Наклоны влево и вправо. Упражнение выполняется стоя, руки плотно прижаты к туловищу. Пальцами правой руки постарайтесь достать до ступни. Вначале это будет сделать трудно — пальцы будут едва дотягиваться до голени. Легкими пружинистыми движениями пытайтесь опустить руку дальше вниз, насколько сможете. То же левой рукой.

Даже если вы не будете сначала дотягиваться до стопы, вы все равно добьетесь нужного результата — позвоночник будет становиться более гибким.

6. Скручивание. Упражнение выполняется стоя. Кисти рук положить на плечи, локти отвести до упора назад, голову держать прямо, смотреть перед собой. Все отделы позвоночника, кроме верхнегрудного, неподвижны. Представьте себе, что позвоночник — это ось, вокруг которой движутся плечи. Правое плечо идет вперед, левое — назад. После поворота плеч до упора пружинистыми движениями попытаться увеличить амплитуду скручивания. То же — с поворотом плеч влево.

Нижнегрудной отдел позвоночника

Упражнения выполняются стоя и сидя.

1. Прогибание позвоночника. Руки, сжатые в кулаки, положить сзади на область почек, локти свес-

ти как можно ближе. Позвоночник выгибается, как натянутый лук. Делая пружинистые движения, стремиться еще больше прогнуться в позвоночнике.

После этого выполнить обратное движение: с напряжением максимально согнуть позвоночник, как бы сутулясь. Подбородок направлен вниз, к пупку.

2. Наклоны. Левая рука на затылке, правая вытянута вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, каждый раз стараясь тянуться как можно дальше вниз. Поменять положение рук, сделать наклоны влево.

3. Вращение позвоночника. Упражнение выполняется сидя. Медленно поворачивать плечи и голову вправо до упора. Затем с легким усилием выполнить колебательные движения назад вокруг оси позвоночника, пытаюсь повернуться как можно дальше — 10–15 раз. После этого совершить вращательные движения в левую сторону.

4. Скручивания.

В положении прямо. Туловище держать прямо, кисти рук на плечах, локти слегка отвести назад. Поворачивать голову и плечи вправо. Начинать пружинистые движения корпусом с небольшим усилием, каждый раз пытаюсь увеличить угол поворота. То же — влево.

С наклоном вперед. Туловище наклонить примерно на 45 градусов. Выполнить скручивание корпуса вправо и влево.

С наклоном назад. Прогнуться в позвоночнике и вновь выполнить скручивание в обе стороны.

Поясничный отдел позвоночника

Упражнения выполняются стоя и сидя.

1. Наклоны вперед и назад. Руки положить на поясницу. Спину держать прямо. В этом положении пружинистыми движениями наклоняться сначала вперед, с каждым наклоном растягивая мышцы поясницы все больше и больше, затем назад, осторожно отклоняя и раскачивая голову и спину.

2. Наклоны вперед сидя. Упражнение выполняется сидя на полу. Прямые ноги слегка раздвинуты в стороны, руки лежат сбоку от бедер. Выполнить наклон сначала к правому колену, затем прямо и после этого к левому колену. Как всегда, когда позвоночник дальше не пускает, выполнять пружинистые движения, стараясь растянуть мышцы поясницы.

3. Наклоны назад с поднятыми руками. Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, сомкнуть пальцы в замок над головой и, не сгибая коленей, начать движение назад. Когда позвоночник перестанет сгибаться, с усилием сделать несколько колебательных движений, чтобы прогнуться еще больше.

4. Наклоны вбок с поднятой рукой. Стоя, поднять правую руку вверх, левую — опустить. Наклониться влево, стараясь достать левой рукой до пятки. В этом положении наклоняться вбок все

ниже и ниже, делая дополнительные колебательные движения. То же — с поднятой левой рукой.

После выполнения упражнений для каждого отдела позвоночника надо расслабиться, сделав дыхательное упражнение.

Упражнение. На счет «раз-два» — поднять прямые руки вверх, вдохнуть, на «три-четыре» — опустить руки, задержать дыхание, на «пять-шесть» — снова поднять прямые руки вверх, начать выдох, на «семь-восемь» — опустить руки вниз и закончить выдох. Делать 3–5 раз.

Предлагаемый комплекс лучше осваивать постепенно. После выполнения упражнений вы не должны чувствовать утомление или перенапряжение мышц спины. Если это происходит, сократите число повторов каждого упражнения до 7–10 (вместо 10–15). Критерием правильного выполнения является хорошее самочувствие, ощущение гибкости позвоночника и увеличение роста на 2–5 сантиметров после месяца регулярных занятий.

Я, например, всего через три недели «выросла» на четыре сантиметра, а моя осанка исправилась. Мне вновь стало комфортно сидеть, выпрямив спину. С тех пор я не горбюсь, хотя прошло уже больше

20 лет. И мне по-прежнему задают вопрос: «А вы не бывшая балерина»? Это награда за ежедневный труд по поддержанию позвоночника в хорошей форме.





Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля

В этом номере завершается публикация статей Василия Никитича Капралова. Хирург Капралов в своей практике широко использует естественные методы лечения. В публикуемой статье автор размышляет об ответственности человека за свое здоровье. Каждому из нас, считает Капралов, необходимо научиться слышать "голос" организма, больше доверять природе, знать и соблюдать правила гигиены

Типажи в курилке

Самое тяжелое отделение в любой больнице, по моему мнению, — это гнойная хирургия. В каждом отделении — свои неписанные законы. В гнойной хирургии местом, где обсуждаются все проблемы, является курилка. Какие тут можно увидеть типажи! Глядя на них, невольно вспоминаешь слова великого философа Сенеки, заметившего, что "характер человека определяет его судьбу". Достаточно посмотреть на ярко-красные носы алкоголиков и желтые зубы курильщиков, и становится понятным, почему у одного ампутирована нога, а другому сделана операция по поводу язвы желудка.

Это, конечно, крайние случаи. Но, увы, многие приобретают болезни из-за своей лени и беспечности. Они не в силах отказаться от привычек, которые разрушают их здоровье, например от переедания.

Те, кто бросает в желудок все, что попало, как в паровозную топку, да еще в огромных количествах, часто попадают на операционный стол из-за обострения холецистита, панкреатита, аппендицита. Они забывают главное правило, которым надо руководствоваться при еде. Восточная мудрость гласит: "Если чувствуешь, что чуть-чуть недоел, значит ты наелся, если чувствуешь, что наелся, значит, ты уже переел".

Вспоминаю такой случай. В гнойное отделение из "обычной" хирургии перевели женщину, которой недавно сделали операцию по поводу желчнокаменной болезни. Это было вызвано тем, что рана у нее нагноилась. Она была очень полной — из-за ожирения с трудом протискивалась в дверь, даже боком. И хотя врачи ей сказали, что нарушение жирового обмена и образование камней были вызваны прежде всего перееданием, она не могла отказаться от обильной еды даже в больнице. Ну и чего она добилась, пота-

кая своим слабостям? Хирургическое лечение было проведено, но причина болезни осталась, да еще добавилось послеоперационное осложнение.

Очищение через кожу

Я проработал в гнойном отделении около пятнадцати лет. Анализируя истории больных, пытался разобратся в причинах развития гное-

тод, включающий диету, применение травяных бальзамов и использование холодной воды.

Для очищения крови и, соответственно, организма в целом от шлаков и токсинов применяется гемосорбция. Ее назначают при циррозе печени, обширных трофических язвах, лекарственных отравлениях и в ряде других случаев. Так вот, мой метод имеет некоторое сходство с гемосорбцией. Но если при проведении гемосорбции пациента кладут в больницу и подключают к аппарату, осуществляющему ее, то, используя мой метод, очищение организма можно проводить дома естественным способом — употребляя большое количество жидкости и обильно потея. При этом через кожу вводится бальзам из лечебных трав, который стимулирует все органы и системы. Ведь самые ценные лекарства выделяет сам организм!

Приведу два примера. Ко мне обратился мужчина с запущенной флегмоной кисти. Кожа отслоилась, из флегмоны обильно выделялся гной, подмышечные лимфатические узлы были увеличены и резко болезненны, температура высокая, в крови отмечался лейкоцитоз. Я почистил все гнойные карманы и омертвевшие ткани и наложил на кисть повязку с антисептиками, а на всю руку — аппликацию с бальзамом (в прошлой статье я приводил рецепт такого бальзама). Повязки с бальзамом менялись каждый день. Через пять дней воспаление прошло, а через девять кисть практически не отличалась от здоровой.



Фото Сергея Ярыгина

родной инфекции. Результатом этих раздумий стал альтернативный хирургическому вмешательству ме-

Восьмилетнюю Сашу после травмы коленного сустава беспокоили сильные боли. Нога болела не только при движении, но и в покое, даже дотронуться до сустава было невозможно. Девочку безуспешно лечили антибиотиками и другими лекарствами. Когда мама обратилась ко мне, я отменил все лекарства и начал лечить девочку диетой и аппликациями из трав. Вскоре Саша выздоровела.

В "микробном раю" отделения гнойной хирургии я понял значение высокой температуры. При повышенной температуре защитные силы организма активизируются на борьбу с болезнью. Поэтому не стремитесь подавлять здоровую температурную реакцию организма, принимая лекарства. Для облегчения состояния лучше использовать холодную воду (обертывания или обтирания), которая действует естественно и мягко, не внося хаос в работу иммунной системы.

Признаками мобилизации организма служат также потливость и высокий лейкоцитоз крови. С потом из организма выводятся шлаки и токсины. Чем больше потоотделение — тем больше шансов на скорейшее выздоровление. Не случайно в Древнем Египте было принято спрашивать друг друга при встрече: "Как потеешь?"

Гнойная инфекция очень любит тепло и влагу. Достаточно хотя бы некоторое время прикладывать к очагу воспаления тепло — и жди обилия гноя

Интимная гигиена

Сталкиваясь с разными больными, я часто замечал, что многие из них не знакомы с элементарными правилами гигиены. А ведь, например, банальное пренебрежение гигиеной заднего прохода, промежности, паховых областей, приводит ко множеству заболеваний: трещинам и зуду прямой кишки, парапроктиту, сфинктериту и другим.

Оставшиеся на сфинктере и вокруг него мельчайшие следы фекалий при повышенной влажности разлагаются, смешиваются с потом, и это вызывает зуд. Кожа вокруг ануса (заднепроходного отверстия) воспаляется. Микробы могут проникнуть в подкожную жировую клетчатку, и тогда возникает мучительное заболевание — парапроктит (гнойное воспаление околопрямокишечной клетчатки). Образующиеся свищи могут соединяться с прямой кишкой, мочевым пузырем или влагалищем у женщин.

Чтобы избежать болезней, придерживайтесь простых правил. После дефекации не пользуйтесь жесткой бумагой, которая ранит рыхлую кожу вокруг прямой кишки. Самое лучшее — подмыться теплой водой с мылом и вытереться мягкой туалетной бумагой, а лучше полотенцем. А перед сном помойте область ануса холодной водой — это укрепляет сфинктер прямой кишки и препятствует обострению геморроя.

Как избавиться от запоров

К геморрою и образованию трещин приводят запоры. Из скапливающихся каловых масс в слизистую толстой кишки всасываются яды, отравляющие организм. Но самое опасное заключается в следующем.

Из-за длительных запоров может наступить перерождение ткани, приводящее к развитию рака прямой и сигмовидной кишок. Опасен запор и при тромбозе. Из-за длительных потуг тромб может оторваться и направиться в сердце или в легкие.

Избежать запоров помогает правильное питание. Об этом говорится много, но я хочу подчеркнуть несколько главных моментов. Исключите животные жиры — сливочное масло, сало, сметану. Каждое утро выпивайте стакан холодной воды и 1-2 ст. ложки нерафинированного оливкового масла, а вечером съешьте вареную или сырую свеклу с растительным маслом. Обязательно ешьте супы и много овощей и фруктов. Улучшает перистальтику массаж толстой кишки. Для этого надо поглаживать живот широкими круговыми движениями по часовой стрелке 2 раза в день по 10 минут.

Как избежать рака прямой кишки

Рак появляется незаметно, развивается осторожно и проявляется неожиданно. Он непредсказуем и коварен, любит «захлапленные» места в организме (частые воспаления со спайками, ушибы, гематомы). Мы порой сами готовим почву для рака, не борясь с запорами и пренебрегая интимной гигиеной.

Первые признаки онкологии в прямой кишке — появление розовых прожилок крови в кале. Затем появляется кишечный дискомфорт, может возникнуть отвращение к мясу, нарастает слабость.

Рак любит стеснительных и ленивых, выигрывают же смелые. Будьте активнее: ходите на прием к прокто-

в подкожной клетчатке. Настоятельно рекомендую: при первых же признаках воспаления — гиперемии (покраснении) и боли — немедленно кладите на больное место грелку, наполненную холодной водой. Если вода взята из-под крана, держите ее 10 минут, если из холодильника — 15 минут. Меняйте ее через каждые 20-30 минут. При этом надо сразу же отказаться от тяжелой мясной пищи (а если сможете, то и вообще поголодать) и пить много жидкости: воду, травяные чаи, фруктовые и овощные соки. Принимайте отвары и настои растений, усиливающих потоотделение, и лежите в постели. Чтобы сберечь силы для борьбы с болезнью старайтесь меньше шевелиться и очень тихо дышать.

Если бы в отделениях гнойной хирургии оперативно прибегали к таким простым мерам, осложнений было бы значительно меньше.

Спасает холодная вода

Хочу напомнить, что еще Гиппократ и Авиценна рекомендовали лечиться холодной водой. Однако их опыт со временем забылся. Одним из тех, кто напомнил о нем, стал итальянец Присниц. При заболевании горла он советовал плотками пить холодную воду в течение всего дня, а для улучшения кровообращения предлагал ходить босиком по воде. Впервые в истории медицины он ввел во врачебную практику влажные обертывания. Самым известным после-

дователем Присница был монах Себастьян Кнейпп, один из видных целителей XIX века. Последователи Кнейппа были и в России. В Москве, Петербурге и других городах открывались водолечебницы, где лечили самым доступным в мире лекарством, всегда имеющимся под рукой.

К сожалению, сегодня многие врачи с большим подозрением относятся к этому методу. Помню, как на одной из медицинских конференций мои коллеги чуть не в "порошок" стирали врача, который лечил больного пневмонией ребенка холодной водой. Кто-то из присутствующих спросил у критиков, выздоровела ли девочка. Ему ответили: "Выздоровела, но какой был риск!"

Вот так, за ширмой страха риска прячутся те, кто привык резать и назначать по каждому поводу антибиотики. Зато сами больные в поиске альтернативных способов лечения часто обращаются к естественным природным методам.

Одна известная российская актриса рассказала мне, как она вылечилась от сильной простуды. Она заболела за день до важных гастролей. Температура была очень высокой — около 40 °С, и врач предложил ей госпитализацию. Но она отказалась и начала лечиться по методу влажного обертывания: мочила простыню холодной водой, отжимала ее, закутывалась во влажную ткань и накрывалась несколькими одеялами. Через каждые два часа она заново мочила

СОВЕТЫ ДОКТОРА КАПРАЛОВА ♦ СОВЕТЫ ДОКТОРА КАПРАЛОВА

логу и настаивайте на пальцевом осмотре прямой кишки. Несмотря на развитие современных методов диагностики, ощупывание прямой кишки пальцем остается очень важным инструментом обследования. Пальцем можно ощутить степень напряжения или расслабленности стенок кишки, оценить подвижность ее слизистой оболочки, исследовать не только кишечник, но и прилегающие органы.

Если в прямой кишке главным «архитектором» рака выступает запор, то в верхних отделах кишечника — неправильное питание, с преимущественным потреблением животных жиров и белков. Жиры усиливают выработку желчи, избыток которой превращается в кишечнике в канцерогенные вещества. Поэтому в питании нужно отдавать предпочтение растительным продуктам, содержащим клетчатку, выводящую токсины, употреблять молочнокислые продукты, обеспечивающие организм полезными бактериями.

Как избежать удаления желчного пузыря

Желчный пузырь — это важнейший орган, который надо беречь. Чтобы избежать развития холецистита и образования камней, сократите в рационе количество животных жиров, копченостей, маринадов.

Если у вас обнаружили холецистит или желчнокаменную болезнь, переходите на растительную диету. Раз в неделю голодайте, делайте очистительные клизмы хотя бы 1-2 раза в неделю. Обязательно принимайте природные потогонные средства для выведения шлаков через кожу (цветки черной бузины, малиновое варенье, цветы липы).

При обострении холецистита появляются боли в правом подреберье, отдающие в правое плечо или шею справа, возникает тошнота и даже рвота, иногда желчью, повышается температура. При постукивании в правом подреберье отмечается резкая боль. Склеры глаз могут приобрести легкую желтушность.

В этом случае надо сразу же прекратить прием пищи. На верхнюю половину живота положить смоченное в холодной воде полотенце, сложенное в два слоя. Менять его следует через каждые 20 минут. Пить больше жидкости для выведения токсинов. Лежать спокойно и хорошо потеть. Категорически запрещаются клизмы, промывание желудка, прикладывание грелок с горячей водой.

Расстройства кишечника

Всякий болезненный симптом — это сигнал организма о каком-то неблагополучии. Но не всегда нужно стараться ликвидировать его лекарственными препаратами. Кишечник может расстроиться по разным причинам: после употребления несвежих продуктов, после обильной жирной пищи, после лечебного голодания или в результате испуга. Вспоминаю, как однажды ко мне на прием отец привел взрослого сына, у которого был сильный понос. Расспросив юношу, я узнал, что накануне он съел много жирной пищи и запил ее холодной водой. Это и привело к тому, что у него произошло расстройство кишечника.

Я развел 2 чайные ложки яблочного уксуса в 100 граммах воды и дал выпить юноше. Через полчаса он выпил воду с уксусом еще раз. Понос прекратился без приема таблеток.

СОВЕТЫ ДОКТОРА КАПРАЛОВА ♦ СОВЕТЫ ДОКТОРА КАПРАЛОВА

простыню. К середине ночи температура начала заметно снижаться, а к утру стала нормальной. Через день актриса уже смогла выйти на сцену.

Чем опасен стресс?

Чтобы самочувствие было хорошим, важно не только использовать природные средства оздоровления, правильно питаться и очищать организм, но и сохранять оптимизм, освобождаться от отрицательных эмоций. Конечно, у каждого из нас масса проблем, с которыми порой трудно справиться. От стрессов никто не застрахован, но надо уметь владеть собой. Вспомните, что говорили древние мудрецы: если нельзя изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Постарайтесь следовать этому совету.

При стрессе сосуды сужаются, в них повышается давление. Это становится одной из причин формирования атеросклеротических бляшек и тромбов, которые могут привести к тяжелым заболеваниям — инфаркту, инсульту, гангрене.

Чтобы противостоять стрессу, не переживайте неприятности в одиночку, не прокручивайте бесконечно неприятные ситуации. почаще встречайтесь с друзьями, почаще вспоминайте радостные моменты — ведь их в вашей жизни было немало. Побольше шутите. И не упускайте случая посмеяться. Смех — самое действенное и безопасное лекарство.

Активная жизнь с шунтами

Аркадий Блохин, кадровый военный, ветеран Великой Отечественной войны, уже дважды выступал на страницах журнала «Будь здоров!». Его первая статья была опубликована в №9 за 2000 год, вторая — в №12 за 2001 год. В них он рассказал о своем опыте реабилитации после операции аорто-коронарного шунтирования (АКШ). Вот уже 18 лет он с успехом придерживается режима ограничений и нагрузок, который разработал для себя сам. Это, считает Блохин, помогло ему жить активно и полноценно

Мой режим ограничений и нагрузок (РОН) включает в себя довольно значительные физические нагрузки и диету, в основном антихолестериновую. Кроме того, я регулярно занимаюсь аутотренингом для профилактики стрессовых состояний, стараюсь ограничить прием лекарств — принимаю их только в экстренных случаях.

Тем, кто захочет следовать моим путем, сразу хочу сказать, что подбирать режим следует исходя из состояния своего здоровья и своих физических возможностей. Но здесь, надо предупредить, могут возникнуть сложности. Чтобы правильно выбрать нагрузки, нужны знания и опыт, которых у оперированного, как правило, нет. Врачи поликлиник и больниц редко могут помочь. В медицинских кругах нет единого мнения о необходимости и пользе физичес-

ких нагрузок при болезнях сердца.

Вот, например, мнение академика Ю.М.Лопухина: «Пожалуй, мало кто решится категорически утверждать, что физкультура может продлить жизнь, замедлить скорость образования атеросклеротических бляшек или улучшить кровообращение в сердечной мышце...» Академик В.И.Бураковский менее категоричен: «...Я все-таки считаю, что дело в генетике. Тут больше распоряжается природа, чем условия жизни. Но они играют свою смягчающую или усугубляющую роль. Человек худой, некурящий, подвижный и жизнь воспринимает лучше, и продлевает здоровье».

Получается — с генами бороться невозможно, а последствия болезни всем известны. В результате у больного невольно опускаются руки.

Академик Николай Михайлович

Амосов подошел к этому вопросу по-другому. Он научно обосновал, что больному движений нужно в десятки раз больше, чем здоровому! Он был убежден, что организму следует помогать преодолевать проблемы со здоровьем, используя интенсивные физические упражнения. Но для этого нужны желание, упорство, терпение и разумный риск. Только в этом случае ждет успех.

Известно: все познается в срав-

нении. Для того чтобы проложить собственный путь к здоровью, нужны яркие примеры, подтверждающие, что ты выбрал правильное направление, нужна объективная оценка как положительных, так и отрицательных результатов опыта других людей. Для меня примером всегда был академик Амосов. Но, сразу же оговорюсь, я ему не подражал. Мы шли к одной цели, но разными путями: Н.М.Амосов исполь-

зовал силовые физические нагрузки (гантели, перекладину, отжимание от пола, бег трусцой), за ограниченное время добиваясь аэробного эффекта. Я же, учитывая состояние своей сердечно-сосудистой системы, бег трусцой сразу исключил и использовал более щадящие нагрузки. Это быстрая дозированная ходьба (140 шаг/мин), гимнастические упражнения с палкой, отжимания от стены стоя, тест на тренированность сердца (20 приседаний за 30 секунд), упражнения на вело- и пружинном тренажере, массаж ног ребристым валиком. Аэробного эффекта я добивался за счет увеличения количества и времени выполнения упражнений. Я не работал и мог полностью посвятить свое время поддержанию здоровья на уровне, позволяющем жить нормальной жизнью, сообразуясь с возрастом. Пока мне это удастся.

Подтверждение правильности своих действий я нашел и в статье Пино Буонджорно «Сердце на диете» («Панорама», Милан, 1990 г.). В ней рассказывалось о программе док-



Фото Сергея Ярыева

тора Орниша (США), который предложил в качестве альтернативы хирургическим операциям на сердце изменить образ жизни, включив в него физические упражнения, вегетарианскую диету с низким содержанием жиров, групповую психологическую поддержку, и постепенно сократить прием лекарств до полного отказа от них. Мой режим ограничений и нагрузок соответствовал его рекомендациям.

Итак, с чего все началось?

После первого шунтирования (март 1985 года), когда я еще находился в реанимации, для улучшения вентиляции легких мне велели по многу раз в день надувать большой детский мяч и садиться в кровати, подтягиваясь за подвешенный тургорный. Через несколько дней решили ходить по палате. Это помогло мне понять, как важны физические нагрузки для ускорения процессов восстановления.

Через пять месяцев после операции я поехал в санаторий "Архангельское". К этому времени у меня уже был комплекс физических упражнений, за основу которого я взял комплекс лечебной физкультуры (ЛФК). Признаться, очень рассчитывал на помощь и поддержку специалистов, но мои надежды не оправдались. К счастью, на меня обратила внимание старейший методист отделения ЛФК Л.В.Гостюхина. Она стала заниматься со мной индивидуально. Никогда не забуду, как на занятиях мне приходилось преодолевать сильные боли в области грудины. А Гостюхина, подбадривая меня, настойчиво повторяла, что нужно терпеть, чтобы избежать образования спаек. Она помогла мне доработать комплекс

упражнений. Сейчас у меня уже шесть вариантов, которые я разрабатывал самостоятельно для разных случаев: травмы, операции, заболевания.

На следующий год меня допустили в бассейн санатория на основании результатов обследования и рекомендаций Российского научного центра хирургии (РНЦХ), где меня оперировали. Постепенно встал на лыжи, освоил вело- и пружинный тренажер. Физические нагрузки прочно вошли в мою жизнь. Я сочетаю их с отдыхом, проводя сеансы аутотренинга не менее двух раз в день.

Любой человек, особенно с больным сердцем, серьезно решивший заняться своим здоровьем, должен всегда помнить о том, что на этом пути его ожидают не только успехи, но и неожиданные трудности и осложнения. К этому надо быть готовым всегда.

Мое первое серьезное испытание, потребовавшее неотложной помощи и срочной госпитализации, было связано с внезапным появлением сильнейших приступов стенокардии и последующим повторным шунтированием без искусственного кровообращения (15-й год после первого АКШ). Результаты реабилитации и длительных физических тренировок подтвердили, что тренированный организм, несмотря на возраст, успешно справляется с трудностями. Это вселяло уверенность.

Более 15 лет после первой операции АКШ все мое внимание было сосредоточено на сердечно-сосудистой системе, да и серьезность моего состояния была очевидной (инфаркт миокарда, две операции

по шунтированию, ангиопластика шунтов). Все остальное ушло на второй план. Возникавшие проблемы я решал за счет кратковременного приема лекарств и коррекции режима жизни и нагрузок.

Но в ноябре 2001 года (16-й год после первого АКШ) во время вечерней дозированной ходьбы меня внезапно «повело»: появились сильное головокружение, потеря устойчивости. Даже промелькнула мысль: дойду ли до дома? Такое со мной случилось впервые! Вернувшись домой, измерил артериальное давление. Оно, как и утром, было в норме — 120/70 мм. Вечером появилась тошнота, а ночью открылась рвота. Я ощущал сильную боль и тяжесть в голове, резкую слабость, дурноту, головокружение, сильный шум в ушах, перед глазами прыгали мушки. Утром и вечером следующего дня давление было 130/65 мм. Врач «скорой помощи» сказал, что у меня нарушилось мозговое кровообращение. По медицинской статистике, у 40 процентов людей, впервые перенесших нарушение мозгового кровообращения, оно является предвестником крупноочагового инсульта с тяжелейшими последствиями. К счастью, у меня в этот раз обошлось без видимых последствий.

Сразу же возникли вопросы: в чем причина, где допущены ошибки и, самое главное, что следует предпринять, чтобы не попасть в число этих страшных 40 процентов? Беспокоило то, что никакихсторажающих признаков надвигающейся беды я не заметил. Все произошло неожиданно. Как выяснилось позже, в тот день была сильная магнитная буря, а накануне шел снег с дождем.

Видимо, это и повлияло на мое состояние.

По мнению специалистов, эффективная программа по предупреждению нарушений мозгового кровообращения должна предусматривать определенные мероприятия.

♦ Постоянный контроль артериального давления. Его надо поддерживать в безопасных пределах (не выше 150/90 мм) за счет снижения избыточного веса, уменьшения употребления поваренной соли до минимума, регулярных физических упражнений циклического характера (бег, дозированная ходьба, плавание, лыжи, велосипед).

♦ Систематическая тренировка сосудов головного мозга. Тренировку лучше всего начинать с простых наклонов. Непродолжительные приливы крови к голове дают хорошую и в то же время сильную нагрузку стенкам сосудов. Ее нужно постепенно увеличивать по продолжительности и интенсивности. Укрепляйте сосуды и все циклические упражнения, при которых пульсирующая кровь расширяет просветы сосудов. Все это делает их эластичными и крепкими. Полезны и термотренировки, когда сосуды сжимаются и расширяются при смене холода и тепла (душ, плавание). Продолжительные прогулки на свежем воздухе также благотворно влияют на сосуды.

♦ Постоянный контроль над свертываемостью крови. Это необходимо для того, чтобы избежать образования тромбов. Поддерживать нормальную свертываемость крови можно, в первую очередь, правильным питанием (минимум жирной мясной пищи, максимум

овощей и фруктов). При необходимости показаны пиявки.

♦ Предупреждение и преодоление стрессов, отрицательно воздействующих на организм, с помощью



аутогенной тренировки. Чем чаще повторяются стрессы, тем значительнее их повреждающее воздействие на сердце и сосуды, а заболевание сердца — еще один фактор, который может привести к нарушению мозгового кровообращения.

Сопоставляя требования антиинсультной программы со своей системой РОН, я пришел к заключению, что они не только не противостоят друг другу, но и содержат много общих положений, касающихся физических нагрузок, режима жизни и питания. Следовательно, сделал я для себя вывод, мне не нужно ничего изобретать, а, внося необходимые изменения и дополнения в свой режим, продолжать тренировки.

Корректировка РОН заключалась в следующем:

● В гимнастическом комплексе я сократил количество упражнений, особенно силовых: наклонов, приседаний, «езды» на велотренажере, попеременного отжимания ногами

от стула, выполнений теста на тренированность сердца. (Но по мере укрепления здоровья вновь буду включать их в комплекс упражнений, так как они очень важны.) Продолжаю катать подошвами ног гимнастическую палку и ребристый валик для массажа рефлексоген-

ных зон стоп и улучшения кровообращения в ногах. Гимнастические упражнения выполняю только утром и завершаю душем средней температуры. На выполнение комплекса уходит 1 час 10 минут. На этом я пока остановился до полной адаптации.

● Дозированной ходьбой, как правило, занимаюсь два раза в день — в первой и второй половине дня. Чтобы реже пропускать занятия из-за неважного самочувствия и избегать падений зимой в гололед, я изобрел свой вариант дозированной ходьбы: шагаю на месте на балконе. При такой ходьбе воспроизводятся практически все элементы обычной ходьбы. Шагаешь, как можно выше поднимая колени, чтобы мышцы ног нагружались сильнее, чем при обычной ходьбе, дышишь свежим воздухом

и, самое главное, чувствуешь себя в безопасности: открыл балконную дверь — и ты дома. Километраж подсчитываю по формуле:

$$(T \times 0,6) \times B,$$

где T — темп ходьбы (шаг/мин),
 B — время ходьбы (мин).

Темп определяю количеством шагов в минуту, время засекаю по наручным часам, а длину шага считаю равной 0,6 метра, что соответствует медленной ходьбе.

При плохой погоде или проблемах с самочувствием это хороший выход из положения, позволяющий набирать километраж дозированной ходьбы и получать необходимый аэробный эффект.

После случившегося в середине ноября 2001 года спазма сосудов мозга, вызвавшего нарушение мозгового кровообращения, у меня усилились боли в области позвоночника. Порой они продолжались до по-

лутора часов, и избавить меня от них мог только врач «скорой помощи». Периодически возникала мерцательная аритмия. Все это привело к тому, что за последний год я госпитализировался 8 раз! А в сентябре 2002 года внезапно возник спазм левой бедренной артерии, который был снят в условиях стационара.

Аритмия нарастала, пульс доходил до 150 уд/мин, артериальное давление стало повышаться до 180-200/100-120 мм. В связи с этим я был госпитализирован. В октябре 2002 года мне поставили кардиостимулятор, что дало возможность возобновить тренировки. Правда, я несколько снизил нагрузки и усилил контроль над самочувствием.

Хочу привести советы, которые дал мне Н.М.Амосов в письме от 3 ноября 1997 года.

«1. Не уверен в полезности для здоровья столь больших нагрузок, особенно для старого человека с больным сердцем. Нужно различать: одно дело польза, другое переносимость. Да, человек может перенести их какое-то время, но это не значит, что нужно. При старении может оторваться беда. У меня при эксперименте нагрузки были много (вдвое?) меньше, но и они, видимо, были избыточны.

2. Ваши принципы жизни после операции хорошие, если сделать поправку на максимальную нагрузку. 2-4 часа нагрузки вполне достаточно.

3. Я бы советовал один раз в год проверять функцию сердца на УЗИ, чтобы не допустить ухудшения. Особенно важна «фракция выброса», которая не должна падать ниже 0,4-0,45.

4. Я не буду вам советовать остановиться. Опыт нужно продолжать, но контроль за состоянием сердца усилить, чтобы не перегнуть палку.

5. Понимаю, что мое письмо не придаст вам оптимизма, но я должен это сказать. Старение запрограммировано в генах и физкультура его не останавливает, разве что замедлит. Будьте осторожны!»

Он оказался прав. Буквально через год у меня началась полоса серьезных испытаний: приступы стенокардии, повторное шунтирование, аритмия, которая возникла не

вследствие перегрузок, о чем мне часто говорят, а как результат снижения функции проводимости электрических импульсов после повторного шунтирования. Была проведена

имплантация кардиостимулятора. Возраст мой солидный — 78 лет. Последние 20 лет прошли в постоянном поиске путей поддержания физических возможностей практически на спортивном уровне, соответствующем моему возрасту. Мне помогли в этом интенсивные физические тренировки! Даже находясь в больнице, я всегда старался их продолжать, пусть и в меньшем объеме: выполнял утреннюю гимнастическую разминку (10-20 минут) и дозированную ходьбу (15-45 минут).

Как показывает опыт Российского научного центра хирургии, венозные шунты «живут» около 7-10 лет. Я же, благодаря режиму ограничений и нагрузок и своевременной медицинской помощи в критических ситуациях (повторное шунтирование, кардиостимулятор), прожил с ними уже 18 лет, перекрыв эти сроки по нижнему пределу в 2,5 раза и по верхнему в 1,8 раза!

Полученные мной результаты подтверждают необходимость и полезность физических тренировок в любых состояниях при соответствующей коррективке их объема и интенсивности.

Хочу еще раз повторить: ждать помощи от врачей в вопросах реабилитации — дело бесперспективное. Н.М.Амосов в одном из писем ко мне высказался по этому вопросу следующим образом: «На врачей, которые не обращают внимания на ваш опыт — не обижайтесь. Вы для них «чайник», сумасшедший, чокнутый. Они-то сами ничего не делают, а рисковать боятся — и правильно! — потому, что польза не 100%, а вред может иметь место. Как будет чувствовать себя доктор?» Так что рассчитывать нужно только на собственные силы.

В прошлом номере было описано пять из десяти дыхательных упражнений, которые помогают профессиональному певцу Александру Девянину всегда быть в форме и поддерживать силу голоса. Эту методику он получил, что называется, из первых рук — от Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых, авторов оригинальной дыхательной гимнастики

Упражнение 6. Встаньте прямо, смотрите перед собой, ноги на ширине плеч (в коленях не сгибать), спина выпрямлена. Согните руки в локтях и прижмите локти к ребрам, левой кистью поддерживайте правый локоть, правой кистью — левый. Такое положение рук, по моим наблюдениям, делает это упражнение более эффективным.

Расслабив мышцы шеи, поверните голову влево, как будто услышали, что кто-то вас позвал. Одновременно с поворотом головы выполните короткий вдох — «шмыг» носом. Затем сделайте такой же поворот головы вправо и снова шмыгните носом. Повороты головы влево-вправо засчитываются за одно движение. Всего надо выполнить 32 таких движения. Выдох, как всегда, произвольный, незаметный.

Упражнение 7. Исходное положение — то же, что в предыдущем упражнении. Опустите голову, посмотрите на носки туфель и одно-

Окончание. Начало в №7 за 2003г.

Александр Девянин

ДЫХАНИЕ

Десять полезных упражнений

временно сделайте короткий вдох носом. Затем поднимите голову так, чтобы увидеть потолок и опять сделайте короткий «шмыг» носом. Подъем и опускание головы — одно движение. Выполнить 32 таких движения.

Упражнение 8. Исходное положение — то же. Наклоните голову к правому плечу, энергично вдохнув носом. Затем наклоните голову к левому плечу, шмыгнув носом. Наклоны вправо-влево засчитываются за одно движение. Выполнить 32 таких движения.

Все три упражнения можно делать не только стоя, но и сидя. Движения должны быть энергичными, но не резкими. Старайтесь выполнять их ритмично. Если почувствовали, что дыхание сбилось, остановитесь, отдохните несколько секунд и продолжайте упражнение. Глаза держите открытыми и сопровождайте все движения взглядом. Эти упражнения очень полезны для тренировки глазных мышц. Если выполнять их регулярно, можно значительно улучшить зрение. Очень хороши они для профилактики глазных заболеваний, их также полезно делать после длительной

нагрузки на глаза (например, работы на компьютере или просмотра фильма).

Упражнение 9. Встаньте прямо, руки согните перед грудью на уровне плеч.левой ногой сделайте шаг вперед и перенесите на нее вес (она будет слегка сгибаться в колене), одновременно обхватите себя так, чтобы левая кисть доставала до правого плеча, а правая — до левого, и энергично вдохните носом. Выполнив 96 таких шагов-вдохов (можно делать их сериями по 24 с перерывами в 10-15 секунд), отдохните 20 секунд. Затем сделайте 96 шагов правой ногой.

Это упражнение очищает легкие и увеличивает их объем, благотворно влияет на бронхи, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Упражнение 10. Встаньте прямо, ноги — шире плеч, носки развернуть, руки согнуть перед грудью на уровне плеч, спину на протяжении всего упражнения держать прямо. Глазами сопровождать все движения.

Поверните корпус влево, обхватывая себя руками перекрестным движением (как в предыдущем упражнении), и перенесите вес на

слегка согнутую в колене левую ногу. Одновременно сделайте короткий вдох носом.

Поверните корпус вправо, обхватывая себя руками и опираясь на слегка согнутую в колене правую ногу. Одновременно энергично шмыгните носом.

Повороты корпуса влево-вправо засчитываются за одно движение. Его нужно повторить 96 раз.

Это упражнение благотворно влияет на органы пищеварения, улучшает кровообращение, делает позвонки более подвижными. Заодно укрепляются мышцы, развиваются грудная клетка.

Выполнив все десять упражнений, вы почувствуете эмоциональный подъем и раскрепощенность во всем теле. Чтобы закрепить этот эффект, надо закончить гимнастику повторением упражнения 3.

Упражнение 3. Встаньте прямо, смотрите перед собой, руки опустите. Делайте легкие наклоны вперед, одновременно производя короткий вдох носом. Руки свисают и опускаются вниз вместе с верхней частью туловища. Голова свободно падает, упираясь подбородком в грудную клетку. Именно в этот момент производится короткий, как хлопок, вдох носом. Затем туловище слегка приподнимается (происходит неслышный произвольный выдох через рот) и снова наклоняется. Упражнение выполняется без напряжения, наклоны едва обозначены, шея не удерживает голову.

Всего требуется сделать 96 наклонов-вдохов сериями по 8. Паузы между сериями — 10 секунд.

Тем, кому важно улучшить звуча-

ние голоса, Александра Северовна рекомендовала кроме описанных упражнений выполнять еще одно — “Гусиный шаг”, сопровождая его пропеванием звуков.

1. Присядьте на корточки и идите вперед. Коротко вдохните через нос и тяните длинную гласную в слове “бом” так, чтобы она отдавалась (резонировала) в голове, как в колоколе. Звук не должен быть напряженным.

2. Продолжая шагать “гусиным шагом”, тяните как можно дольше звук “м”, ощущая резонанс в голове.

Важно ощущать, что голос идет от диафрагмы и резонирует не в гортани, а в голове.

3. Передвигаясь “гусиным шагом”, перейдите к исполнению протяжных песен. Старайтесь ощутить, что звуки производятся диафрагмой, как будто гортань не участвует в процессе.

Дыхательная гимнастика Стрельниковых воздействует на все мышцы тела, поэтому с непривычки после выполнения комплекса могут болеть ноги, руки, грудные мышцы, пресс. Но со временем вы заметите, что благодаря дыхательным упражнениям живот у вас подтянется, цвет лица значительно улучшится, поднимется настроение. Чтобы привыкнуть к ежедневному выполнению дыхательной гимнастики, потребуется упорство, но через некоторое время вы не сможете без нее обходиться. С тех пор как я ее освоил, меня перестали мучить головные боли и остеохондроз, нормализовалось давление. Даже походка изменилась — стала легкой и упругой.

Сергей Барсов



Очищение печени: щадящие методы

Врачи называют печень «лабораторией здоровья». неполадки в ее работе могут стать причиной многих проблем: человек начинает страдать от гипотонии, ожирения, целлюлита. Если внимательно следить за собой, легко заметить признаки, которые свидетельствуют: с печенью не все в порядке, она нуждается в очищении. На теле появляются родинки, пигментные пятна, папилломы, образуются камни и липомы. О нездоровье печени могут сигнализировать и общее угнетенное состояние, тревожность, депрессии. Об очищении печени особенно нужно позаботиться тем, кто регулярно принимает лекарства либо много пил их раньше. Сейчас наибольшей популярностью пользуются щадящие способы очищения печени. К их числу относятся и методики, предлагаемые медиком с большим практическим опытом Евгением Владимировичем Щадиловым

Щадящий тюбаж

Данный щадящий тюбаж (очищение) печени проводится с помощью цитрусовых соков, оливкового масла и свежих овощей — капусты, моркови и свеклы.

Подготовка к очищению. Начинать подготовку к очищению следует с тепловых процедур, которые оказывают успокаивающее и болеутоляющее действие на печень и желчный пузырь. Для этого в течение полутора-двух месяцев один раз в день на 1,5-2 часа на область правого подреберья или под правую лопатку кладется грелка, лучше электрическая.

Одновременно проводится медотерапия. Мед нужно развести в

горячей воде (при пониженной и нулевой кислотности желудочного сока вода должна быть комнатной температуры) и размешать до полного растворения. Принимать мед следует четыре раза в день: перед завтраком, обедом, ужином и за полчаса до сна. При нормальной кислотности его пьют за 1 час до еды, при повышенной — за 1,5 часа, при пониженной — за 15-20 минут, при нулевой — за 5-10 минут. В день нужно съедать не более 150 г меда.

Медотерапия также проводится полтора-два месяца. Причем в это время рекомендуется отказаться от сахара и продуктов, содержащих его, а также сократить количество потребляемого белого хлеба, сдобы, макарон, картофеля.

Наиболее благоприятные часы для начала тюбажа — время, когда вы обычно завтракаете и желчный пузырь уже настроен на опорожнение.

Как приготовить сок. Для тюбажа берутся натуральные, свежеприготовленные цитрусовые соки — лимонный, грейпфрутовый и апельсиновый, все без сахара.

При небольшом повышении кислотности в желудке лимонный сок следует развести в пропорции 2:1 (то есть добавить воду в количестве, равном половине объема сока). При значительной кислотности разведите сок в пропорции 1:1, то есть равным количеством воды. Эта рекомендация относится и к больным, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Людям с пониженной и нулевой кислотностью лимонный сок разбавлять не нужно.

Грейпфрутовый сок надо разбавлять водой только при повышенной кислотности (4 части сока на одну часть воды). Апельсиновый сок можно пить всем, не разбавляя.

От кислотности вашего желудочного сока зависит и количество выбранного цитрусового сока. При нулевой и пониженной кислотности — это 300–350 мл (с учетом разведения водой). При нормальной кислотности — 150–200 мл, а при повышенной будет достаточно 100 мл.

Как рассчитать количество оливкового масла. Количество масла зависит от вашего веса. Рассчитывают его по формуле: $V = 300 + 4 \times (M - 75)$, где V — объем оливкового масла в мл, а M — ваш вес в килограммах. В тех случаях, когда вес человека больше 100 кг, количество оливкового масла все

равно не должно превышать 400 мл.

Если окажется, что вы не сможете выпить необходимый объем оливкового масла, можно при первой чистке употребить всего 60–70% этого количества, а при каждой последующей увеличивать его на 10%.

Основной этап проведения тюбажа. В день тюбажа мед принимать не надо. Начните с прогревания печени в течение 40–60 минут. Две грелки заполните горячей водой на 2/3 объема. Затем осторожно выжмите из них воздух, плотно завинтите пробки.

Положите на область печени спереди и сзади по грелке с горячей водой и закрепите их длинным полотенцем. Под грелки подложите маленькие полотенца, чтобы не обжечься.

Сняв грелки, подготовьте место, где вам придется лежать во время процедуры в течение двух часов. Возьмите плед или одеяло. Рядом должны стоять отградуированная по 15 мл емкость для сока и часы, чтобы проверять пульс через каждые 15 минут (за 2–3 минуты до приема очередной порции сока). Пульс может увеличиваться на 20–30 ударов — это нормальная реакция организма. Если он будет больше, прервите процедуру. Заранее попросите кого-нибудь из близких на всякий случай побыть с вами, тем более, что вам понадобится его помощь.

Тем, у кого кислотность понижена, за 20–25 минут до окончания прогревания печени нужно выпить маленькими глотками 70–100 мл цитрусового сока (**первый прием**). При нулевой кислотности (за 10–15 минут до окончания) — 100–150 мл. При нормальной и повышенной кислотности пить сок не надо.

За 10 минут до окончания прогревания попросите вашего помощника поставить оливковое масло в стеклянной посуде на водяную баню и, помешивая, подогреть его до 40–42 градусов. Масло лучше налить в пол-литровую банку, из которой будет легче его пить. Температуру масла измеряют техническим термометром.

Оливковое масло нужно выпить сразу, но не обязательно залпом. Пейте столько, сколько сможете, и запивайте маленькими глотками цитрусового сока (**второй прием**). При нулевой и пониженной кислотности следует выпить 25–50 мл сока. При нормальной и повышенной кислотности сок пьют только для того, чтобы подавить возникающую тошноту, не более 20 мл. Вместо сока можно держать во рту ломтик лимона.

После этого смените остывшую воду в грелках, если нужно, сходите в туалет. Затем лягте на правый бок, под голову положите небольшую подушечку. Ноги согните в коленях и подтяните к животу. Через 15 минут после того, как вы устроились, не вставая, выпейте 15 мл цитрусового сока (**третий прием**). Еще через 15 минут — следующий прием (**четвертый**) 15 мл сока, с которым закончится опорожнение желчного пузыря. В дальнейшем в двенадцатиперстную кишку будут выбрасываться печеночная желчь и вместе с ней печеночные конкременты.

Для тех, у кого повышенная кис-

лотность следующий (**пятый**) прием цитрусового сока будет последним. Затем в течение часа людям с повышенной кислотностью следует лежать с грелкой «всухую». Другие после пятого приема пьют цитрусовый сок еще два раза (**шестой и седьмой приемы**) с интервалом в 15 минут. При этом в последний раз (**седьмой с начала тюбажа**) выпивают сразу весь оставшийся сок, после чего следует полежать еще полчаса. Чтобы помочь печени и желчному пузырю освободиться, 2–3 раза в течение каждые 15 минут следует делать по несколько глубоких вдохов и выдохов, соответственно втягивая и выпячивая живот (так называемое «дыхание животом»).

На этом основной этап чистки печени и желчного пузыря заканчивается.

Заключительный этап тюбажа. После того как вы встанете, отвяжите грелки и приведете себя в порядок, освежите лицо и руки холодной водой и немного походите.

Теперь необходимо побыстрее удалить из кишечника все, что было выброшено туда, в том числе и камни. Этому поможет «салат-метла» из свежих капусты, моркови и свеклы в соотношении 3:1:1. Капусту шинкуют, а остальные овощи натирают на крупной терке. Все это тщательно перемешивают и мнут руками, чтобы выделился сок. Салат не солят и не заправляют маслом. Для улучшения вкуса можно добавить немного



лимонного сока. Салат нужно съесть через 20 минут после окончания основного этапа тюбажа.

Через полтора часа после этого рекомендуется выпить 100 мл кипяченой воды, растворив в ней 25 г магнелии, которая является сильным слабительным. Очень скоро «салат-метла» устремится по вашему кишечнику к выходу и «выметет» из него все шлаки. Во время последующей дефекации следите, когда покажется свекла. Ее появление свидетельствует, что процесс удаления «грязи» закончился и сама «метелка» тоже вышла наружу.

Во время обеда в этот день не перегружайте свой желудок тяжелой пищей, лучше съесть побольше клетчатки. Если послабление кишечника окажется очень сильным, поужинайте отварным рисом без соли.

Другие методики очищения печени

Есть и другие щадящие методики очищения печени. Самая эффективная — с помощью травяного настоя.

3 стакана неперотравленного овса с кожурой хорошо промыть теплой водой, высыпать в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавить 3 ст. ложки березовых почек и 2 ст. ложки листьев брусники, залить 4 л холодной кипяченой воды. Настаивать в прохладном месте одни сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро промыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника и высыпать их в кипящую воду. Кипятить не более 10 минут, снять с огня

и дать настояться одни сутки в прохладном месте.

Суточный настой с овсом кипятить 15 минут на умеренном огне под плотно закрытой крышкой, затем добавить 3 ст. ложки травы спорыша и 2 ст. ложки кукурузных рылец (или бессмертника). Затем все прокипятить еще 15 минут, дать настояться 45 минут.

Оба настоя, не взбалтывая, процедить через марлю в один слой на дуршлаг и соединить. Должно получиться 3-3,5 л. Это — порция для взрослого человека.

Готовый настой залить в бутылки из темного стекла и хранить в холодильнике не более 5 дней. Начинать пить его сразу после приготовления. Принимать настой нужно по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний раз не позже 19 часов. Каждую очередную порцию, взятую из холодильника, перед приемом обязательно подогрейте. Курс очищения занимает 10 дней (поэтому отвар готовят два раза).

Травы действуют медленно, но верно, и не вызывают отрицательных побочных эффектов.

Восточная медицина предлагает свой способ энергетической очистки печени путем воздействия на рефлексогенные зоны и точки. Самый простой прием состоит в том, чтобы по утрам, лежа в постели, в течение трех минут надавливать на правое подреберье (т.е. область печени) ладонями, наложив одну на другую.

Это упражнение следует дополнить регулярным точечным массажем нескольких биологически активных точек. Первая из них называется «Море энергии». Она находится ниже пупка на ширине двух пальцев. Для воздействия на нее, лежа

на спине, поставьте на это место кончики пальцев обеих рук и постепенно надавливайте ими вглубь на 2,5 см до тех пор, пока не почувствуете что-то твердое. Не ослабляя давление, полежите две минуты, закрыв глаза. Дышите глубоко.

Для того чтобы найти вторую точку — «Входя в долину», разведите большой и указательный пальцы левой руки. Положите большой палец правой руки между ними, а остальными пальцами обхватите ладонь. Постепенно сжимайте большой и указательный пальцы правой руки в том месте, где соединяются кости указательного и большого пальцев левой руки. Сделайте три глубоких, длинных медленных вдоха, продолжая сильно сжимать точку на левой руке в течение одной минуты. Потом поменяйте руки и жмите эту точку на правой руке.

Третья точка — «Точка трех миль» — находится на расстоянии четырех пальцев ниже коленной чашечки на внешней стороне большой берцовой кости. Для ее стимуляции положите правую пятку ниже колена левой ноги и быстро растирайте эту точку в течение од-

ной минуты. Потом сделайте то же на другой ноге.

Воздействовать на все три точки каждый день не обязательно. Достаточно эффективен регулярный массаж одной или двух из них.

Вниманию тех, кто страдает желчнокаменной болезнью! Прежде чем проводить щадящие методы очищения печени, посоветуйтесь с врачом.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Если я откажусь выйти за тебя замуж, ты действительно покончишь с собой?

— Да, я всегда так поступаю в подобной ситуации.

♦

— Мне очень нравится его внимание ко мне.

— Так почему же ты не выходишь за него замуж?

— Именно поэтому.

♦

— Ты научил свою жену играть в покер?

— Да, это была прекрасная идея. В прошлую субботу я выиграл у нее половину своей зарплаты.

♦

— Дорогая, почему ты жарешь котлеты разного размера?

— Но не ты ли вчера требовал разнообразить наше питание?

♦

— Мы с женой были счастливы двадцать лет!

— А потом?

— А потом мы познакомились и поженились.

♦

— У меня странная болезнь: я сам себе пишу письма. Сегодня утром отправил последнее.

— И что же вы там написали?

— Пока не знаю. Вот получу — прочту.

Растения, полезные для глаз

С ведущим хирургом Центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления «Медбиоэкстрем», кандидатом медицинских наук Юрием Александровичем Гусевым мы подготовили уже несколько статей, опубликованных в журнале «Будь здоров!». Я знал, что Юрий Александрович настоящий ас глазной хирургии, делает сложнейшие операции при отслойке сетчатки. И поэтому был очень удивлен, когда оказалось, что доктор Гусев, специалист по новейшим лазерным методам, признает возможность консервативного лечения ряда глазных заболеваний с помощью фитотерапии, то есть лекарственных растений, которые широко применяются в народной медицине

Во время нашей беседы о профилактике глаукомы я посетовал на то, что в аптеках предлагаются в основном дорогие импортные лекарства, доступные далеко не всем. И тут Юрий Александрович неожиданно предложил конструктивный выход: пообещал подобрать фиторецепты для лечения болезней глаз. Несмотря на свою занятость, уже через неделю он вручил мне настоящий мини-справочник, который, без сомнения, поможет многим.

Но, как подчеркивает доктор Гусев, для сохранения нормального зрения начинать нужно с профилактики. И здесь большую роль играют овощи, фрукты, а также лекарственные растения, снабжающие ткани глаза необходимыми им витаминами и питательными веществами, которых так не хватает в продуктах, прошедших предварительную обработку.

Прежде всего, глазам требуется витамин А, который содержится в овощах и фруктах оранжево-красно-

го, желтого или зеленого цвета: моркови, красном перце, томатах, салате, капусте, петрушке, зеленом луке, шпинате, щавеле, абрикосах, персиках, рябине. Правда, морковь богата бета-каротином, а глазу нужно его производное — жирорастворимый витамин А. Поэтому, чтобы наш организм мог превратить бета-каротин в витамин А, морковь надо есть обязательно со сметаной или маслом.

Благоприятно влияет на зрение и лютеин, единственный природный каротиноид (пигмент растений), проникающий непосредственно в ткани глаза. Лютеин поглощает губительный для глаз ультрафиолет, сохраняет целостность клеток и повышает остроту зрения. Он также содержится в желто-красных овощах и фруктах, в частности в моркови, тыкве, кукурузе, хурме и винограде.

Для полноценного питания глазного яблока необходим витамин В₂. При его недостатке появляется резь в глазах, светобоязнь, воспаляется

слизистая оболочка век. Его много в свежем горохе, помидорах, капусте, репе, яблоках, бруснике, а также в арахисе и миндале.

Очень полезна для глаз и черника. Она содержит биологически активное вещество, обостряющее зрение, особенно в темное время суток.

При заболеваниях глаз, сопровождающихся мелкими кровоизлияниями, хорошо помогает шиповник коричный. Благодаря большому содержанию в нем аскорбиновой кислоты, он благотворно влияет на сосуды. Можно есть свежие плоды в любом количестве или готовить из сухих плодов чай. Заваривают его так: 1 ст. ложку сухих измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 1 ночь, процеживают. Принимают по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

Улучшают зрение настои, отвары и чаи лекарственных растений.

Черника обыкновенная. 15 г спелых ягод залить 200 мл кипятка. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Барбарис обыкновенный. Измельченные листья залить водкой в пропорции 1:5, настаивать 5 дней, процедить. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день до еды.

Пустырник сердечный. 15 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза во второй половине дня.

Подорожник большой. Измельченные листья, собранные во время цветения, залить водкой в пропорции 1:10, настаивать 1 месяц, процедить. Принимать по 20-25 капель 2-3 раза в день.

Лимонник китайский. Съедать



свежие плоды (по 2-5 ягод, не более) 2 раза в первую половину дня. Отвар плодов: 10 г сухих измельченных ягод залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, до-

вести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в первую половину дня.

Малина обыкновенная. 10 г спелых плодов залить 20 мл кипятка, настоять 5 минут. Пить как чай.

Пырей ползучий. 4 ст. ложки сухих измельченных корневищ залить 5 стаканами горячей воды, кипятить до уменьшения объема на четверть, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.



Аир болотный. Измельченные корневища залить водкой в пропорции 1:10, настаивать 8 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

А вот прежде чем начинать лечить глазные болезни лекарствами на основе растений, нужно проконсультироваться у окулиста, считает доктор Гусев. Только он может поставить точный диагноз и назначить лечение, без которого фитотерапия может оказаться малоэффективной. Если трудно попасть на прием к окулисту в районной поликлинике, обратитесь в Офтальмологический центр «МОСГЛАЗ», с которым тесно сотрудничает Централь-

ное отделение микрохирургии глаза.

Для лечения *глаукомы* применяются следующие лекарственные сборы, снижающие повышенное внутриглазное давление и оказывающие болеутоляющее и спазмолитическое действие.

Сбор 1. Чернобыльник — 3 части; зверобой, пустырник сердечный, тысячелистник обыкновенный, измельченные плоды шиповника — все по 2 части; подорожник большой, пижма обыкновенная, хвощ полевой, сушеница топяная — по 1 части; цветки и листья боярышника, сенна — по 0,5 части. Все тщательно перемешать. Затем 2 ст. ложки сбора залить 0,7 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 2. Смешать по 1 части подорожника, спорыша, череды трехраздельной, хвоща полевого, крапивы двудомной, семян льна обыкновенного, листьев березы и брусники; по 2 части — измельченных плодов рябины и шиповника и 3 части травы зверобоя. 2 ст. ложки смеси залить 0,7 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 3. Смешать по 1 части пижмы обыкновенной, спорыша, хвоща полевого, череды трехраздельной, листьев березы; по 2 части — подорожника и мать-и-мачехи обыкновенной. 2 ст. ложки смеси залить 0,7 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 4. Смешать по 35 г душицы обыкновенной и омеги белой и 30 г дурнишника обыкновенного. 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 1-2 часа, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Кукуруза обыкновенная. 15 г сухих измельченных столбиков с рыльцами залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1-3 ст. ложки 3-4 раза в день после еды. Вместо настоя можно принимать экстракт кукурузных рылец (он продается в аптеках) по 30-40 капель 2-3 раза в день.

При *конъюнктивите* необходимо делать примочки из следующих отваров лекарственных трав.

Береза повислая. 3-5 г сухих почек или 8-10 г сухих листьев залить 0,5 л горячей воды, кипятить 15-20 минут, процедить, довести объем до исходного.

Василек синий. 2 ч. ложки сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Иссоп лекарственный. 2 ч. ложки сухой травы залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, довести объем до исходного.

Кипрей узколистный (иван-чай). 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (листьев и цветков) залить 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить, довести объем до исходного.

Клевер луговой. 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Малина обыкновенная. 10 г сухого измельченного сырья (листьев и цветков) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Подорожник большой. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить.

Укроп огородный. 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (стебли, листья, соцветия и плоды) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Хвощ полевой. 2 ст. ложки сухой

измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Чабрец обыкновенный. 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Черемуха обыкновенная. 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить.

Шиповник коричный. 1 ч. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять до охлаждения, процедить. Использовать для местных ванночек при весеннем конъюнктивите и блефарите.

Для промывания глаз при конъюнктивите рекомендуется применять такие отвары и настои лекарственных трав.

Барбарис обыкновенный.

1/2 ч. ложки измельченных корней и коры залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, довести объем до исходного.

Лен обыкновенный. 1/2 ч. ложки семян залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, взбалтывать 15 минут, процедить.

Ромашка аптечная. 2-3 ст. ложки сухого измельченного сырья (цветков и травы) залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в плот-

но закрытой емкости, процедить. Вручая мне этот рецептурный мини-справочник, доктор Гусев сказал:

— Возможно, кого-то лекарственные фитосредства полностью и не исцелят. Все зависит от характера глазной болезни. Например, они не предотвратят помутнение хрусталика при катаракте, но могут за-

В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза

Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ проводятся:

- ♦ лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса;
- ♦ хирургическое лечение катаракты и глаукомы;
- ♦ исправление близорукости и астигматизма;
- ♦ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ♦ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- ♦ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")

☎ (095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")

☎ (095) 954-85-72 (м. "Тульская")

☎ (095) 567-16-68 (м. "Тушинская", Митино)

Лиц. МДКЗ №9854/1313, 9867/1335

медлить патологический процесс. Но мы всегда готовы провести медикаментозное, а если необходимо, и хирургическое лечение. В Офтальмологическом центре «МОС-ГЛАЗ» амбулаторный прием ведут опытные врачи-окулисты, которые не только проводят диагностику глазных заболеваний, в том числе инфекционных, но и лечат их. Операционную же помощь его пациентам оказывает наше Центральное отделение микрохирургии глаза.

КОВАРНЫЙ ГЕРПЕС

Лихорадка, появившаяся на губах после простуды, еще недавно воспринималась в основном как косметический дефект. И лечили ее подручными средствами: присыпали размельченным стрептоцидом, мазали пастой Лассара и покорно ждали, когда пузырьки подсохнут и отпадет корочка. Сейчас уже известно, что такие высыпания далеко не безобидны, что вызываются они вирусом по имени «герпес». В чем коварство герпеса и как с ним бороться, рассказал нашему обозревателю руководитель группы вирусных инфекций Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института доктор медицинских наук Михаил Александрович Гомберг, один из самых авторитетных специалистов по диагностике и лечению герпесвирусной инфекции

По распространенности герпес можно сравнить с такими инфекциями, как грипп и гепатит. Считается, что почти 90 процентов населения планеты являются носителями этого вируса.

До недавних пор не все медики знали, что герпесвирусная инфекция может серьезно поражать многие органы и системы, прежде всего иммунную. До 1993 года в нашей стране не велось никакой медицинской статистики по заболеваемости герпесом, да и сейчас она зачастую формальна. Это объясняется прежде всего тем, что больные плохо знают симптомы болезни и поэтому редко обращаются за медицинской помощью. Кроме того, заболевание может протекать бессимптомно или с атипичными проявлениями. В этих случаях даже не каждый врач способен своевременно его распознать. А

таких медицинских учреждений, где проводится точная диагностика вируса герпеса, в нашей стране пока немного.

Мишень — ядро клетки

Вирус герпеса представляет собой крошечный организм, обладающий высокой биологической устойчивостью. В отличие от бактерий, имеющих парный набор нуклеиновых кислот — и ДНК, и РНК, все вирусы имеют только одну из них. Вирус герпеса — это одна молекула ДНК, заключенная в несколько оболочек.

Рассмотрим, как ведет себя в организме вирус простого герпеса. Обладая всего одной нуклеиновой кислотой, он не может размножаться. Для воспроизводства ему нужна РНК. Свою пару он находит в ядрах клеток человеческого организма, а

именно клеток верхнего слоя кожи — эпидермиса и слизистых оболочек — эпителия. Освобождаясь от своей оболочки, он проникает внутрь клетки и с помощью особых ферментов разрушает ее ядро. Затем встраивается в него и заставляет клетку воспроизводить себе подобные вирусные частицы. Созданные вирусы-двойники устремляются к другим клеткам, внедряются в них и захватывают соседние тканевые пространства. Внешне это проявляется в появлении на коже или слизистых оболочках везикул (пузырьковых высыпаний), отличающихся особой, характерной для герпеса группированностью.

Механизм распространения этой инфекции мог бы действовать бесперебойно, если бы ему не противодействовала иммунная система.

Лейкоциты — герпес: в чью пользу?

При первой же герпесной атаке на организм иммунная система, обнаружив противника, немедленно посылает на них свою рать. Лейкоциты разрушают инфицированные вирусом клетки эпидермиса вместе с врагом. Результат этих действий мы можем наблюдать по изъязвлению пузырьков, на месте которых в течение одной-двух недель образуются корочки, которые затем отпадают. Таким образом, пораженные герпесом участки эпидермиса заживают.

Если бы на этом все заканчивалось, герпес был бы не опаснее, чем обыкновенный прыщик. Но коварст-

во этого вируса состоит в том, что он ухитряется найти себе укромное местечко в скоплениях нервных клеток вблизи спинного мозга или ствола головного мозга. Затаившись там, он выжидает, когда можно будет выйти наружу на поиск необходимой для размножения нуклеиновой кислоты.

Пока иммунитет человека высок, вирус не может покинуть убе-



Врачи М.А.Гомберг и И.Н.Анискова исследуют вирус герпеса. Есть надежда, что полученные ими данные помогут медикам в предупреждении рака шейки и тела матки

жище, потому что на страже стоят лейкоциты. Вырабатываемые ими против этого возбудителя антитела нейтрализуют его при первой же попытке сдвинуться с места. Человек не болеет, но остается носителем герпеса, что можно обнаружить

по содержанию антител в его крови.

Однако, если в силу разных причин защитные механизмы организма ослабевают, самые сильные из возбудителей прорываются к любимым местам своей дислокации и разрушают клетки. Так возникает

тивостоять герпесу, и он расплзается по всему телу. Это может случиться после тяжелых операций, или после радиотерапии, проводимой при онкологических заболеваниях, или после длительного применения сильных препаратов-иммунодепрессантов, а также при СПИДе и синдроме хронической усталости.

К семейству герпесвирусов принадлежит и возбудитель опоясывающего лишая и ветряной оспы, легко протекающей у детей, но приводящей к тяжелым последствиям у взрослых. Его называют *варицелла-зостер*. Нередко формируется содружество разных типов герпеса с другими вирусами. Например, кандиды и вирус папилломы часто сопутствуют активно протекающему герпесу. Вирус папилломы опасен еще и тем, что может прокладывать дорогу раку шейки и тела матки.

Любимые места вируса

В США, согласно статистике, простым герпесом ежегодно заболевают до миллиона человек. Цифра высокая, но и она явно занижена, ведь по поводу высыпаний на губах к врачам обращаются нечасто. По расчетам наших специалистов, приблизительно столько же людей каждый год заболевают и в России.

Высыпания на губах, как правило, вызываются *герпесом первого типа*, иначе *лабиальным (простым) герпесом*. Это пузырьковый лишай, поражающий эпидермис вблизи губ и носа. Нередко он располагается

на самих губах и в ротовой полости — на языке, слизистых десен, неба, глотки, из-за чего его часто путают со стоматитом (особенно у маленьких детей).

Иногда герпес может локализоваться в совершенно нетипичных местах — на пальцах рук, в том числе возле ногтевого ложа, на ладонях, локтях, груди, спине. Передается он во время контакта с больным человеком через микроповреждения кожи или слизистых. По некоторым данным, люди ослабленные могут заразиться вирусом и воздушно-капельным путем.

Клинические симптомы обычно появляются не в момент заражения, а позже. Инкубационный период длится от 3 до 21 дня. Проявления болезни могут быть разными, в зависимости от индивидуального состояния. Помимо высыпаний у многих возникают ощущение жжения, жар, головная боль, общее недомогание.

Еще одна достаточно распространенная локализация инфекции — роговица глаза. Эта форма называется *офтальмогерпес* или *герпетический кератит*. По данным американских ученых, она встречается раза в четыре реже, чем простой герпес. Протекает весьма тяжело, вызывая сильнейшие боли и жжение в пораженном глазу. Роговица при этом мутнеет, зрение снижается. Если офтальмогерпес не лечить, может даже наступить слепота. Путь заражения очень простой: достаточно потереть глаза рукой, которой до этого коснулись герпе-

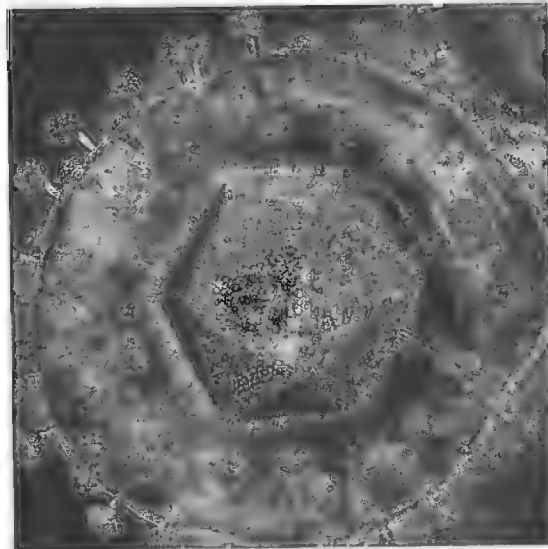
тического пузырька. Передается он и через полотенце, носовой платок, косметику.

Не менее распространенная локализация герпеса — наружные половые органы (при атипичном течении высыпания могут появиться в области ануса, на шейке и теле матки). Еще недавно считалось, что генитальный герпес вызывается лишь *герпесом второго типа*, никак не связанным с «лихорадкой на губах». Сегодня же специалисты не проводят жесткой грани между обоими типами, считая, что и тот и другой могут локализоваться и на лице, и на половых органах, а также могут переходить с одного места на другое.

Замечено, что сочетание у одного человека двух типов герпеса порождает более затяжные формы болезни. Например, если высыпания на губах плохо заживают даже после специального лечения, можно с уверенностью говорить о проникновении в организм не только первого, но и второго типа герпеса.

По словам Михаила Александровича Гомберга, в Америке бум распространения генитального герпеса пришелся на период сексуальной

революции, когда в моду вошел оральный секс. До появления СПИДа герпес считался одной из самых тяжелых инфекций, передающихся половым путем. Дело в том, что герпесные высыпания на нежной слизистой половых органов вызывают сильнейшие боли и жжение. В момент обострения человек



Вирус герпеса.

В центре вируса расположен 20-гранный нуклеокапсид с двухнитевой ДНК. Он имеет двухслойную белковую оболочку с гликопротеиновыми шипами. Оболочку вирус приобретает, когда покидает клетки

рецидив. Правда, благодаря действию уже выработанных иммунной системой антител, высыпания бывают менее выражены, чем при первичном проявлении герпеса.

Течение болезни более всего зависит от состояния иммунитета: если он ослаблен незначительно, то повторные высыпания появляются 1-3 раза в год или реже, если сильно — то рецидивы возникают ежемесячно или через 2-3 недели. При серьезных сбоях в защитной системе организма, вызванных разными иммунодефицитными состояниями, антитела не могут про-

ВИРУС ГЕРПЕСА
ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО
ВИНОВНИКОМ
ЛИХОРАДКИ НА ГУБАХ.
ВЕТРЯНАЯ ОСПА,
ОПОЯСЫВАЮЩИЙ
ЛИШАЙ, СТОМАТИТ,
КОНЬЮНКТИВИТ,
ИНФЕКЦИОННЫЙ
МОНОНУКЛЕОЗ,
ПНЕВМОПАТИЯ —
ВСЕ ЭТО
«ЕГО РУК ДЕЛО»

даже думать не может об интимных отношениях.

Если в США мода на свободную любовь уже прошла, то у нас она, похоже, нарастает. Участились и случаи генитального герпеса. Рано или поздно из-за этого возникают проблемы в семейных отношениях. Особенно тяжелым испытанием для семьи становится ситуация, когда герпесом заболевает беременная женщина. Вынашивание ребенка — это значительная нагрузка на организм, которая естественным образом снижает иммунитет. Поэтому именно в этот период легко происходит заражение герпесвирусной инфекцией, что крайне неблагоприятно для развития плода и здоровья будущего ребенка. Особенно опасны *цитомегаловирус* и *вирус герпеса второго типа*. Они приводят не только к выкидышам и преждевременным родам, но и к тяжелым болезням новорожденных.

Только 20% женщин с герпесной инфекцией донашивают беременность. Половина новорожденных с *неонатальным* (заражение в организме матери) герпесом имеют поражения кожи и глаз, у второй половины вирус повреждает нервные клетки, что приводит к энцефалиту, менингиту и другим тяжелым болезням. 70% зараженных детей умирают, остальные 30% остаются инвалидами. Это данные американской медицинской статистики, которые полезно знать и нашим молодым людям.

Тем не менее успешное лечение герпеса возможно. Одно то, что 90% носителей герпеса живы и ведут нормальный образ жизни, означает, что ему не удастся победить. О том, как специалисты борются с вирусом, будет рассказано в следующем номере.

Окончание следует

Ангина — самая распространенная и в то же время одна из наиболее коварных болезней горла. Обычно ангина протекает в течение 7-8 дней и заканчивается выздоровлением, однако именно она относится к таким заболеваниям, которые часто повторяются, рецидивируют.

Опасность ангины тем более велика, что многие не относят ее к серьезным заболеваниям, выходят с ней на работу, причиняя тем несомненный вред как себе, так и окружающим.

Что же такое ангина? Ее название происходит от латинского слова «*angere*» и греческого «*αηνη*», что означает «давить» и «душить», «сжимать» и «стеснять». И название это не случайно — раньше ангиной называли болезни, при которых отмечалось ощущение стеснения, сдавленности в груди и области сердца.

Сейчас под ангиной понимают острое общее инфекционное заболевание, при котором воспалительные явления преобладают в лимфоидной ткани глотки: в небных, носоглоточных или язычных миндалинах. Поскольку самой частой является ангина небных миндалин, под лакунарным названием «ангина» подразумевают именно ангину небных миндалин. Но это еще не все. В зависимости от тяжести заболевания, от характера изменений миндалин ангины подразделяют на катаральные, фолликулярные и лакунарные.

Как протекает ангина

Катаральная ангина обычно развивается внезапно. Больной чувствует некоторое недомогание, тяжесть в голове, при глотательном движении ощущается небольшая боль в горле. Совсем удержаться от

Михаил Богомильский

ТЕРАПИЯ

Всем знакомая ангина

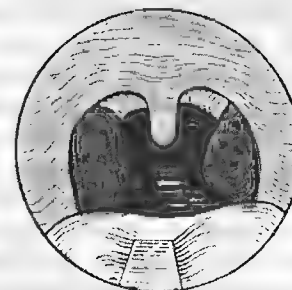
Заболевания горла относятся к числу самых распространенных. Нет человека, у которого хоть раз в жизни не болело бы горло. И чаще всего болят ангиной. Казалось бы, все знают, что это за болезнь и как лечиться, но так ли это на самом деле? Предлагаем вашему вниманию статью доктора медицинских наук Михаила Рафаиловича Богомильского, много лет проработавшего в Московском медицинском институте им. Н.И.Пирогова

глотания больной не может, даже если ничего не ест, а при каждом глотке воспаленные и болезненные миндалины еще больше раздражаются. Подчас боль ощущается даже при разговоре. От появившейся сухости и саднения в горле нередко кажется, что оно сузилось, сжалось. Температура повышается, но не много, чаще в пределах 37,5°C (у маленьких детей температура более

линь. Если же красными становятся мягкое небо и задняя стенка глотки, то это чаще всего острый фарингит или грипп.

Общее состояние больного катаральной ангиной ухудшается незначительно. При правильном лечении и соблюдении режима болезнь обычно благополучно заканчивается на 4-5-й день.

Фолликулярная ангина, как правило, начинается с сильного озноба, температура резко повышается и нередко доходит до 40°C и выше. При глотании горло сильно болит, появляется боль в суставах и пояснице, заболевший чувствует себя очень плохо. Увеличиваются и становятся резко болезненными лимфатические узлы, легко определяемые на боковой поверхности шеи. На 2-3-й день болезни на покрасневшей и припухшей поверхности обеих миндалин появляется множество желтовато-белых точек размером с булавочную головку. Это нагноившиеся фолликулы миндалин. Поверхность миндалин в это вре-



высокая), нередко появляется рвота. Миндалины при катаральной ангине припухшие, покрасневшие, покрытые слизью. Однако налета на слизистой оболочке не бывает, краснота видна лишь вокруг минда-

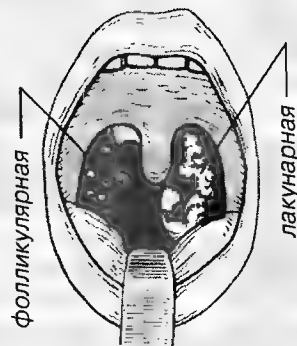
мя напоминает звездное небо. Фолликулы через некоторое время вскрываются сами, оставляя небольшие быстро заживающие язвочки. Фолликулярная ангина длится обычно 5-7 дней.

Лакунарная ангина обычно протекает с более выраженными общими симптомами. Это и боль в суставах, и повышенная температура, и головная боль — причем гораздо более сильная, чем при катаральной и фолликулярной формах. Боль часто отдает в ухо. На припухшей и покрасневшей слизистой оболочке миндалин образуются неправильной формы гнойные налеты, иногда они сливаются. Эти налеты, возникающие из-за омертвления поверхностных слоев миндалин, обычно не выходят за пределы миндалин, хотя мягкое нёбо и нёбные дужки, как правило, резко краснеют и даже отекают. Подчелюстные лимфатические узлы значительно увеличиваются и становятся резко болезненными.

Течение лакунарной ангины бурное. Симптомы болезни за 2-5 дней быстро нарастают. У детей может возникнуть рвота, они даже могут потерять сознание.

Возможные осложнения

Несмотря на обычность и относительно недолгое протекание болезни, каждая из описанных форм ангины — катаральная, фолликулярная и лакунарная — может привести к тяжелым осложнениям на сердце, суставах, почках и печени. Несколь-



ко реже ангина вызывает острое воспаление среднего уха, отек гортани, воспаление шейных лимфатических узлов, случается и общее заражение крови (тонзиллогенный сепсис).

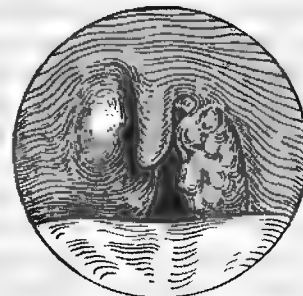
Предугадать течение ангины и ее исход самому больному очень трудно. У меня были пациенты, у которых, казалось бы, безобидно протекавшая ката-

ральная ангина приводила к тяжелым последствиям, потому что они переносили ее на ногах. Такое «коварство» ангин еще раз подчеркивает необходимость своевременно обратиться к врачу и тщательно соблюдать все предписания, касающиеся лечения и режима.

Однажды я наблюдал 19-летнего студента, попавшего в клинику в очень тяжелом состоянии — высокая температура, озноб, проливной пот. Сознание периодически было спутанным. Как выяснилось из разговора с родителями, юноша в течение двух недель жаловался на небольшую боль в горле при глотании. Температура не поднималась выше $37,5^{\circ}\text{C}$, общее состояние почти не ухудшалось. Молодой человек активно занимался спортом и, заболев, тем не менее продолжал готовиться к ответственным соревнованиям по волейболу. Боясь, что ему запретят тренироваться, он не показывался врачу, а занимался самолечением, принимая большие дозы сульфадимезина. На 12-й день состояние его настолько ухудшилось, что он был доставлен в клинику. У молодого человека обнаружили **общее заражение крови (тонзиллогенный сепсис)**, причиной которого стала самая обычная

катаральная ангина. Юноша пролежал в клинике два месяца, и лишь применение самых современных и активных способов лечения спасло ему жизнь. Увы, активные занятия спортом из-за полученного септического поражения сердца (эндокардита) молодому человеку пришлось надолго оставить.

Одним из наиболее частых и тяжелых осложнений ангины является **околоминдаликовый гнойник, или острый паратонзиллит**. Это заболевание более известно под названием **флегмонозной ангины**. Флегмонозная ангина возникает после перенесенной катаральной, фолликулярной или лакунарной ангины, обычно на 2-3-й день после кажущегося излечения, когда все симптомы ангины, вроде бы, исчезли. Почему болезнь возвращается? Как правило, причины кроются в нарушении



режима, переохлаждении, преждевременном прекращении приема лекарств. В результате у больного внезапно резко повышается температура (до $39-40^{\circ}\text{C}$), появляются сильные боли в горле с одной стороны, не зависящие от глотания. Боли эти быстро нарастают и носят, по выражению самих больных, «рвущий» характер, часто отдаваясь в ухо. Они настолько сильны, что заболевшие отказываются от всякой

пищи, питья и даже от приема лекарств. Мягкое нёбо опухает, речь становится невнятной, гнусавой. Обильно выделяется слюна. Миндалина резко краснеет, отекает, выпячивается к средней линии. Над миндалиной иногда виден желтоватый участок нагноения. Значительно припухают и становятся очень болезненными лимфатические узлы шеи со стороны гнойника, поэтому движения головы ограничены.

Лечение флегмонозной ангины необходимо начинать немедленно, в противном случае общее состояние больного будет непрерывно ухудшаться — так действуют токсины, поступающие из гнойника в кровь. Обычно флегмонозная ангина длится 5-7 дней. Но бывают случаи, когда болезнь затягивается, несмотря на активное применение антибиотиков, и тогда уже требуется хирургическое вмешательство — необходимо вскрыть нарыв.

Похоже на флегмонозную ангину и другое осложнение — **ретрофарингеальный (заглоточный) абсцесс**, встречающийся, как правило, у маленьких детей. При ретрофарингеальном абсцессе происходит нагноение лимфатических узлов позади задней стенки глотки и перед позвоночником (эти лимфоузлы после 4-5 лет обычно подвергаются обратному развитию и исчезают). Болезнь проявляется сильными болями в горле при глотании, иногда нарушением дыхания. Ребенок отказывается от пищи, глотание вызывает кашель, поперхивание, жидкая пища попадает в нос. Температура высокая. Шейные лимфатические узлы припухают и становятся болезненными, голова ребенка запрокинута назад.

Опасность заглоточного нарыва

в том, что он может привести к сужению гортани, затрудненному дыханию и даже удушью. Поэтому образовавшийся нарыв необходимо вскрыть (естественно, в клинических условиях).

Как лечить ангину

Не надо забывать, что ангина — это инфекционное, заразное заболевание, поэтому больного надо прежде всего изолировать. Если позволяют жилищные условия, больного лучше поместить в отдельную комнату. Ему надо выделить отдельную посуду, полотенце.

Температуру надо измерять три раза в день и записывать. При лечении ангины очень важно выполнять все лечебные предписания, которые назначает врач. Во-первых, это медикаментозное лечение, обычно — антибиотики, сульфаниламидные препараты, противоаллергические и другие средства. Во-вторых, проведение различных процедур.

Полоскание. Действие его может быть различным: смягчающим, дезинфицирующим (или антисептическим), обезболивающим, вяжущим, разжижающим. Самым приятным, можно сказать, идеальным смягчающим средством является молоко с щелочной водой типа боржоми. Очень эффективно полоскание отваром ромашки и шалфея.

На 2 стакана кипятка взять 1-2 чайные ложки ромашки и шалфея, кипятить 5 минут, процедить. К

также

ОБ
АНГИНЕ
читайте

в № 11-1999 г.,

№ 1 (с. 63) — 2001 г.,

№ 2 (с. 41) — 2002 г.

Из архива «Б.З!».

му отвару неплохо прибавить 1 чайную ложку борной кислоты и 1 чайную ложку глицерина.

Вяжущие средства употребляют, когда слизистая оболочка сильно разрыхлена и отделение слизи повышено. Только учитывайте, что некоторые вяжущие средства, например полуторахлористое железо, вредно действует на зубы, разрушая эмаль.

Смазывание. При этом способе лечения используются лекарственные вещества более высокой, чем при полоскании, концентрации. Кроме того, при смазывании происходит и легкий массаж слизистой оболочки. Для проведения процедуры используют специальные зонды с нарезкой на конце. На часть с нарезкой крепко наворачивается кусок ваты, причем таким образом, чтобы он несколько выступал за край зонда. Ватный тампон смачивается в лекарстве и слегка отжимается. Больной широко открывает рот и протяжно произносит звук «э». Мягкое нёбо и язычок при этом поднимаются вверх, и задняя стенка становится доступной для смазывания, которое следует проводить не менее 2-3 раз в день. При смазывании часто используются сильнодействующие лекарства (например, раствор йодглицерина, или люголевский раствор), оказывающие раздражающее действие. Поэтому при некоторых формах ангины люголевский раствор противопоказан. В любом случае лекарство для смазывания должен назначать только врач.

Аэрозольное лечение. Это очень эффективный вид обработки горла, так как поверхность слизистой оболочки, соприкасающаяся с лекарственным веществом, значи-

тельно увеличивается. Кроме того, слизистая оболочка дыхательных путей обладает хорошей всасывающей способностью, поэтому вещество, находящееся в аэрозоли, быстро попадает в кровь и лимфу в неизменном виде и оказывает лечебное действие. Существуют различные аэрозоли: одни способствуют разжижению и отделению мокроты (в их состав входят эфирные масла, глицерин, глюкоза, двууглекислый натрий, ферменты); другие обладают вяжущим и прижигающим действием (танин, протаргол).

Ингаляции. Это довольно простой способ лечения, вполне доступный в домашних условиях. Вскипятить 2-3 стакана воды, влить в фарфоровый чайник, добавить 40-50 капель ментолового или эвкалиптового масла и 1-2 чайные ложки соды. Для удобства на носик чайника можно надеть воронку из плотной бумаги. Дышать паром следует не более 7-10 минут, затем сразу же лечь в постель.

Кстати, о *постельном режиме*. Его следует соблюдать неукоснительно во все время течения болезни, иначе все медикаментозные и другие способы лечения могут оказаться неэффективными.

Особое внимание следует уделить *питанию*. Больной должен получать разнообразную пищу, богатую витаминами, особенно витамином С — он содержится в свежих ягодах, фруктах, овощах. Если глотать фрукты трудно, готовят сырые соки, настой шиповника. Пища не должна быть острой и грубой, лучше всего кормить больного жидкими кашами, паровыми котлетами, киселями.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ АНГИНЕ

♦ Полоскать горло 30%-ным раствором лимонной кислоты каждый час в течение дня.

♦ Смешать сок лимона и мед в равных количествах. Этой смесью полоскать горло.

♦ 2-3 ломтика лимона, очищенных от кожицы, держать во рту, посасывая. Проводить процедуру каждый час.

♦ Смазывать горло лимонным соком, смочив соком ватный тампон, надетый на деревянную палочку. Затем положить на шею согревающий компресс, который следует менять каждые 3-4 часа.

♦ Пить свежий сок репчатого лука по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

♦ Смешать в равных частях кашицу тертого репчатого лука, тертых яблок и меда. Принимать по 2-3 ч. ложки 2-3 раза в день.

♦ Взять 1 ч. ложку плодов аниса, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Процедить. Принимать по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

♦ Медленно жевать черную редьку.

♦ Полоскать горло 4-6 раз в день следующими настоями (в теплом виде):

— смешать по 2 части листа эвкалипта, цветов ромашки и липы, 1 часть семени льна. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить;

— смешать по 1 части травы душицы и шалфея, по 2 части мальвы лесной (корень, листья, цветы) и цветов ромашки. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить;

— смешать по 2 части травы зверобоя с цветами, календулы и цветов ромашки, 1 часть семени льна. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить.

Молоко из овса

Родина овса, этого хорошо знакомого и привычного для нас растения, — северо-восточный Китай и Монголия. Много столетий назад именно из этого района овес быстро распространился по всему земному шару и стал одной из основных зерновых культур в мировом земледелии.

В овсе ценились не только пищевые качества, но и его целебные свойства. Не случайно древние римляне считали овес синонимом здоровья.

В Древней Греции зерно использовали для компрессов, овсяную кашку — от запоров, а слизистую жидкость отвара — от кашля. Славянские народы готовили из овса целебные настойки и настои.

Русский физиолог И.П.Павлов, изучая это растение, назвал содержащиеся в его зерне ферменты «подлинными возбудителями жизни». По мере созревания овса активность этих ферментов увеличивается.

В зерне овса содержится фермент, способствующий усвоению жира в кишечнике, а также фермент, помогающий усвоению углеводов. Есть в нем полифенолы, благоприятно воздействующие на печень и поджелудочную железу, и тиреостатин, нормализующий деятельность щитовидной железы. Кроме того, овес насыщен аминокислотами, ми-



Фото Виктора Ахлмова

неральными веществами, эфирными маслами и витаминами группы В.

Овсяная крупа или хлопья являются основой лечебного питания. Овес легко усваивается организмом, обволакивая и тем самым защищая слизистую желудка и кишечника. Овес обладает и уникальной способностью захватывать в кишечнике минеральные вещества и соли тяжелых металлов (такие, как свинец) и выводить их из организма. Он даже вытягивает соли из тканей — мало какой фармакологический адсорбирующий препарат обладает этим свойством. Но при однообразном питании это качество овса может сослужить плохую службу — может возникнуть, к примеру, дефицит кальция в организме. Поэтому в готовые блюда из овса обязательно следует добавлять молоко, мед, зелень, яго-

ды и фрукты в различных сочетаниях.

В лечебных целях используется и овсяная солома, из которой готовят потогонные, мочегонные и ветрогонные средства.

Какие же болезни помогает лечить овес?

При переутомлении и бессоннице принимают спиртовую настойку овса. 2 ст. ложки сушеного овса измельчить в мясорубке, залить 1 стаканом водки и настаивать 15 дней в теплом месте. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день до еды. Для приготовления настойки лучше брать овес в стадии колошения. Срезать его следует в 20 см от верхушки метелки и сушить под навесом в солнечную погоду или в сушилке при температуре 60°C.

Восстановить силы и справиться с депрессией помогает такая питательная смесь: отвар овсяных хлопьев (20 г хлопьев на 200 мл воды), 50 г сахара (или 25 г меда), 25 г глюкозы, 50 г протертой клюквы, 0,3 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты (или 2-4 ч. ложки лимонного сока), 2 таблетки аспаркама (калий плюс магний). Это средство прекрасно возмещает расход солей, витаминов и жидкости в организме, наполняет энергией. Смесь можно употреблять не только при нервном переутомлении, но и во время обострения хронических инфекционных и воспалительных заболеваний.

При заболеваниях суставов рекомендуется трижды в день за 20-30 минут до еды пить отвары и настои с использованием овсяной соломы.

Отвар овсяной соломы. 2/3 объема эмалированной посуды заполнить размельченной овсяной соломой, сенной трухой и сосновыми веточками (с верхушек лап), смешанными в равных количествах. Затем

залить доверху холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне полчаса. Пить горячим 3 раза в день по полстакана до еды.

Настой овсяной соломы. 1 ст. ложку измельченной овсяной соломы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать полчаса-час. Пить 3 раза в день по полстакана до еды.

Для лечения суставов используют и обертывания. Приготовить отвар овсяной соломы, намочить в нем хлопчатобумажные носки, хлопчатобумажную ткань, простыню, сильно отжать. Свернуть простыню вчетверо и быстро, пока она теплая, обмотать ею, начиная от подмышек, обернуть тканью кисти рук, надеть носки и лечь в постель на 1,5-2 часа, плотно укрывшись теплым одеялом (чтобы не намочить постель, подстелите клеенку). Процедуру лучше проводить перед сном. Такие обертывания делают в течение 1-2 месяцев. У этого метода есть один недостаток — он не годится для быстрого снятия боли.

Ванны с отваром овсяной соломы принимают после выздоровления как профилактическое средство. Они оказывают лечебное действие и при первых признаках болезни. Принимать их следует за полчаса-час до сна в течение 20-40 минут. Температура воды 38-40°C.

Полезны и паровые ванны с овсяным отваром. В бак с горячим отваром поставить скамеечку, чтобы не ошпарить ноги, встать на нее, завернуться до пояса покрывалом, чтобы пар поднимался вверх по ногам до пояса. Через 15 минут ополоснуться прохладной водой и немного полежать в тепле. Такие ванны принимают ежедневно.

При задержке жидкости в организме (при сосудистой патологии,

эндокринных и других заболеваниях) готовится комплексная настойка: 10 г зерен овса, 10 г соплодий хмеля, 10 г почек и листа березы, 10 г полевого хвоща, 10 г травы очитка едкого залить 1 л водки и настаивать в темном помещении 10 дней. Принимать 3 раза в день по столовой ложке.

При сильных отеках такую терапию хорошо сочетать с овсяной диетой — разгрузочными днями на овсяной каше без молока (но не более 3-5 дней).

При мочекаменной болезни (когда болезнь находится в стадии «песка» и вызывает рецидивы пиелонефрита) используют специальный фитонастой. Смешать по 10 г соломы овса, рылец кукурузы, листа черники, створок стручков фасоли, плавуна булавовидного. 4 ст. ложки смеси залить 1 л воды, настаивать ночь, утром прокипятить на слабом огне 10 минут. Настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 1/4 ст. ложки каждые 30 минут в течение 3 часов. Этот же фитонастой используют и в профилактических целях. Будьте осторожны! Вопрос о камнях, размеры которых определяются УЗИ, следует решать с лечащим вас урологом. Самолечение часто опасно и может привести к закупорке мочеточника камнем.

Овес помогает и при кожных заболеваниях. Так, примочки с настоем из овсяной соломы особенно эффективны при экземе и детском диатезе. 2 ст. ложки соломы залить 1 стаканом кипятка, поддержать на слабом огне 5 минут. Настаивать 15 минут, процедить.

Сильный зуд быстро утихает в ванне с овсяной соломой. Эмалированную посуду на 2/3 объема заполнить соломой, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить полчаса, настаивать 1 час.

Затем процедить и вылить в ванну. Продолжительность процедуры 15-20 минут. Принимать ежедневно.

При кожном зуде можно натереть раздраженный участок кожи овсяным киселем или сделать непродолжительный, на 15-20 минут, компресс с отваром киселя.

Овсяный кисель. 4 стакана истолченной овсяной крупы залить 8 стаканами воды и поставить в тепло на день. К вечеру намоленную крупу размешать и процедить через сито. Вскипятить, постоянно помешивая в течение 2-3 минут (вместо крупы можно использовать хлопья «Геркулес»).

Овсяный кисель также полезен при желудочно-кишечных заболеваниях — повышенной кислотности желудочного сока, вялом пищеварении, запорах. Используется он и как ветрогонное средство. Такой кисель можно сделать и более жидким, добавив в готовый еще 1-2 стакана воды и еще раз прокипятить в течение 10 минут. Будьте внимательны — овсяный кисель обладает сильным тонизирующим действием, поэтому при гипертонии его следует употреблять с осторожностью. Зато гипотоникам он заметно поможет.

И напоследок расскажу об овсяном молоке. Дело в том, что овес по своему составу очень близок к лучшему детскому питанию — женскому молоку. Он содержит от 4 до 6,5% жира и от 11 до 18% белка. Овсяное молоко обладает прекрасным вкусом и поможет тем молодым мамам, у которых имеются проблемы с грудным вскармливанием.

Овсяное молоко. 1 стакан овса сварить в 5 стаканах воды до густоты жидкого киселя. Процедить, добавить такое же количество кипяченого коровьего молока или прокипятить с сырым молоком, после чего остудить.

ПИСЬМА

Поможем друг другу

✍ «Моему трехлетнему сыну поставлен диагноз «ревматоидный артрит». Прописали сильные гормональные препараты. Боюсь, как бы не начался дисбактериоз. Если кто-нибудь знает, как лечат это заболевание другими способами, напишите, пожалуйста».

Мсиссеева Наталья, Липецкая обл.

✍ «Моей дочери шестнадцать лет. У нее длинные и густые волосы. Каждый раз, когда она моет голову шампунями, на голове появляются корочки, кожа на голове чешется и зудит, что доставляет ей массу неприятных ощущений. Применяли для ополаскивания отвар крапивы, мыли голову сырым желтком, но ничего не помогает. Может быть, кто-нибудь знает какое-то средство, которое помогло бы ей избавиться от этого. Напишите, пожалуйста. Будем благодарны».

Болоцкая Ольга, г.Новочеркасск

✍ «Мне пятьдесят лет. С самого начала климактерического периода у меня появились псориазные высыпания на руках и ногах. По совету друзей я ездила на море, но ни морская вода, ни солнце существенно не помогли. Зимой процесс обостряется. Подскажите, пожалуйста, у кого была аналогичная проблема, как вы с ней справились».

Виктория Петровна Котова, г.Ярославль

✍ «Моему сыну уже двенадцать лет, но до сих пор он страдает энурезом. Обращались к психоневрологу, невропатологу, проверяли состояние почек, но никакой патологии не нашли. По рекомендации врача прошли курс иглотеерапии. Случаи ночного недержания мочи стали реже, но полностью не прекратились. Мальчик от этого очень страдает, так как не может поехать со сверстниками в спортивный лагерь.

Может быть, есть какие-нибудь народные средства от этого недуга. Напишите, пожалуйста, будем очень благодарны».

Елисеевы, Московская обл.

При растяжениях сухожилий

Ставить горячие молочные компрессы, меняя их по мере остывания.

При растяжении мышц рук или ног

Сварить горсть незрелых ягод бузины в 5 л воды, добавить 1 ст. ложку питьевой соды и обмывать больные места остывшим отваром.

При растяжении связок

Мелко нарезать 1-2 луковицы, смешать их с сахарным песком, нанести толстый слой этой смеси на кусочек ткани и наложить ее на больное место.

При болях в мышцах

● Смешать 1 яичный желток, 1 ч. ложку скипидара, 1 ст. ложку яблочного уксуса и все это растереть до густоты сметаны. Втирать полученную мазь на ночь.

● Посыпать питьевой содой 2 предварительно намыленных листа белокочанной капусты и прикладывать их к больному месту в виде компресса, завязав сверху платком.

● 4 части несоленого свиного сала или несоленого сливочного масла смешать с 1 частью порошка сушеного хвоща и эту мазь втирать в больные места.

● Раздробить молодые веточки только что распутившейся вербы и накладывать их на больное место.

● Смешать по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, залить 1 стаканом воды и тщательно размешать. Принимать по 2-3 стакана в день. Желательно одновременно растирать тело яблочным уксусом. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

● 7 г сухой травы адониса весеннего заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение одного часа. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

● 25 г коры барбариса залить 1 стаканом 70%-го спирта и настоять 7-10 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Для улучшения подвижности рук и ног

Втирать мазь из 100 г свиного жира и 1 ст. ложки соли, затем обернуть их хлопчатобумажной тканью и клеенкой. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

При расслаблении мышц у детей

Смешать 400 г меда с 20 г серы, намазать полученной смесью тело ребенка и сделать массаж. После того как ребенок пропотеет, переодеть его, туго запеленать и уложить спать. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

При миозите

Используются настои из почек, листьев и коры ивы, а также мазь из почек ивы.

● 1 ст. ложка почек или листьев ивы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и принимать по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

● Высушенную и измельченную кору залить водой (1:20), кипятить на водяной бане 30 минут и пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

● Можно приготовить мазь для растирания из равного количества растертых почек ивы и сливочного масла.

При миопатии (мышечной дистрофии)

● **Обтирания.** Полезно ежедневно 3 раза в день (или хотя бы перед сном) обтирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и в меру отжатой. Сначала нужно протереть грудь, затем спину и после этого руки и ноги. Процедура должна продолжаться не более двух минут, и после нее необходимо находиться некоторое время в тепле. В холодную воду лучше добавить немного яблочного или обычного уксуса — это способствует снижению температуры тела. Можно также обтирать тело одним уксусом.

● **Растирания.** Залить водкой корень дягиля лекарственного (4 части водки на 1 часть корня) и настоять 9 дней в темном месте. Перед сном (после обтираний) втереть настойку в ноги, руки, грудь, спину. После этого укутаться одеялом. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями, или без них.

● **Контрастные ножные ванны.** Приготовить 2 бака вместимостью 20-30 л. Наполнить один бак холодной, а другой — горячей водой, в которую можно добавить немного красного перца. Вместо горячей воды можно использовать отвары — на основе овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек, корня лопуха, березовых листьев. Сначала опустить ноги в горячую воду, подержать их там до покраснения, а затем — в холодную (на 20-30 секунд). Прodelать 5-7 раз. В конце процедуры поместить ноги в горячую воду на 20-40 минут и в холодную — на 1-2 минуты. После процедуры ноги какое-то время должны находиться в тепле.

Угри на лице

● Принимать внутрь отвар корней лопуха. Для его приготовления 1 ст. ложку корней залить 500 мл воды и кипятить 10 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 50-70 мл три раза в день.

● Ежедневно съедать в три приема не менее 1 ст. ложки ягод калины вместе с косточками, можно добавлять мед.

● Принимать утром перед едой по 2 ч. ложки пивных дрожжей.

● Свежим соком петрушки или подорожника протирать лицо 1-2 раза в день.

● 1 ст. ложку измельченных корней девясила высокого залить 500 мл воды. Кипятить 15 минут, процедить. Этим отваром протирать лицо.

● Регулярно протирать лицо настоем мяты (100 г на 500 мл воды).

● При поражении кожи красными угрями необходимо приготовить мазь: смешать кашку из корней лопуха — 2 ст. ложки; глицерин косметический — 1 ст. ложка; сок лимона — 1 ч. ложка; 1 яичный желток. Накладывать на лицо на всю ночь.

● При юношеских угрях нужно пить препарат "Тыквеол" (по 1 ч. ложке 3 раза в день) и протирать им лицо. Хорошо также грызть тыквенные семочки.

Крапивин Михаил, Карелия
Акимова Екатерина Федоровна,
г. Зеленоград (последний рецепт)



Фото Сергея Яраева

**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**



“В 1999 году у меня была операция по поводу онкологического заболевания. А пять лет назад перенесла инсульт. Два раза в год ложусь в стационар в целях профилактики повторного инсульта. Там мне ставят капельницы. Недавно прочитала, что применение капельницы для онкологических больных нежелательно. Напишите, пожалуйста, так ли это и что надо делать для профилактики инсульта”.

Н.И.Тарасова, г. Саранск

Провести стационарное профилактическое лечение по поводу инсульта без капельного введения препаратов можно, хотя мне не известны доказательства того, что оно опасно для онкологических пациентов. Давать рекомендации по профилактике повторного инсульта заочно, особенно не зная точного диагноза, невозможно. Но некоторые общие рекомендации я могу перечислить.

Слово “инсульт” в переводе с латинского означает “удар”. Заболевание получило такое название из-за внезапности его проявления и схожести с клинической картиной при травме головы.

Что же такое инсульт? Это повреждение ограниченного участка мозговой ткани из-за нарушения доставки кислорода и питательных веществ по подходящим к этому участку кровеносным сосудам. Значит, в основе его всегда какой-то беспорядок с кровеносными сосудами мозга.

Встречается два вида инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический. Причина ишемического инсульта — недостаточное поступление кислорода к какому-либо участку мозга по суженным или полностью перекрытым кровеносным сосудам. Чаще всего это происходит из-за тромбоза и выраженного атеросклероза сосудов мозга. Току крови препятствует и спазм сосудов головного мозга. Способствует заболеванию и малокровие, поскольку из-за низкого гемоглобина (переносчика кислорода) кровь не может в легких вобрать в себя достаточно кислорода и поэтому клетки мозга его недополучают. Плохо влияет на сосуды сахарный диабет.

Геморрагический инсульт — это кровоизлияние в мозг, из-за которого и клетки, и сосуды сдавливаются, поэтому снабжение мозга кислородом также нарушается. Причины кровоизлияния — разрыв сосудов вследствие значительного повышения артериального давления или просачивание крови в ткань мозга из-за повышения проницаемости стенок сосудов. Способствуют кровоизлиянию атеросклероз (поскольку при нем стенки сосуда более хрупкие), авитаминозы (особенно по витамину К и С), нарушение свертывающей системы крови, красная волчанка и некоторые другие заболевания.

Профилактика повторного ишемического инсульта

Прежде всего, нужно добиваться того, чтобы кровь легче проходила по суженным сосудам и не образовывала тромбов. Значит, ее надо сделать менее вязкой (разжижить) и, кроме того, уменьшить агрегацию (“склеивание”) клеток крови. Если основной сосуд перекрыт, необходимо использовать препараты, которые помогут лучше использовать обходные пути-сосуды. Кроме того, с помощью антисклеротических препаратов надо предупредить дальнейшее сужение сосудов из-за возможного прогрессирования атеросклероза.

Поэтому полезны все антисклеротические и разжижающие кровь средства: клюква, чеснок, растительные масла, продукты, содержащие большое количество йода (морепродукты). Не следует употреблять черноплодную рябину, наваристые бульоны, а также поменьше использовать все продукты, содержащие в большом количестве холестерин: мясо (особенно свинину), яйца, сливочное масло, жирные сыры. (Правда, в последнее время мнение ученых на этот счет не столь категорично.)

Одна из главных мер профилактики инсульта — избегать всего того, что может вызвать спазм сосудов головного мозга: стрессов, переутомления, пребывания на солнце (особенно с непокрытой головой) и в душном помещении, переохлаждения. Чтобы не повысилась вязкость крови, вредно париться, а также курить и употреблять алкоголь. Не рекомендуются большие и длительные физические нагрузки, так как при этом в основном увеличивается кровоснабжение мышц в ущерб остальным органам, в том числе мозгу.

Из лекарственных препаратов регулярными курсами, а иногда и постоянно, применяют аспирин или трентал (они уменьшают «слипание» клеток крови), йодистые препараты, витамин РР (никотиновую кислоту) или пикамилон, кавинтон, стугерон. Относительно доз и длительности курса необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Обычно курсы назначаются от 1 до 3 месяцев.

Кроме того, надо следить за гемоглобином, сдавая кровь на анализ. Если он низкий — следует употреблять продукты, содержащие железо, и лекарственные препараты железа. Но избыток гемоглобина и красных кровяных телец тоже вреден, так как при этом повышается вязкость крови, и следовательно, возрастает опасность образования тромбов.

Надо помнить, что все мочегонные средства (и лекарственные препараты, и травы), выводя из организма жидкость, также повышают вязкость крови. Поэтому их следует применять только по назначению врача и с предельным (за несколько дней) приемом трентала.

При большой вязкости крови иногда назначают кровопускание или ставят пиявки.

Кроме мероприятий, улучшающих кровоснабжение мозга, применяют препараты, представляющие собой «подкормку» для его клеток. Это глутаминовая кислота, которую пьют курсами от 1 до 6 месяцев, глицин, энцефабол, церебролизин. Эту последнюю группу препаратов можно применять при обоих видах инсульта, правда, надо учитывать противопоказания, чтобы избежать побочных эффектов. Поэтому относительно их приема также необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Профилактика повторного геморрагического инсульта

При этом виде инсульта главное — поддерживать в норме артериальное давление. Поэтому лечащий врач должен подобрать соответствующее лечение.

Показаны все травы, снижающие давление и укрепляющие сосудистую стенку. Необходимо отказаться от продуктов, повышающих давление, например кофе, крепкого чая, принимать витамины, особенно С, Р, К с целью повышения устойчивости сосудистой стенки. Если высока ее проницаемость, лечат те заболевания, которые способствовали этому. Как и при ишемическом инсульте, применяют препараты, улучшающие обмен веществ в мозговой ткани.

Продукты и препараты, снижающие вязкость крови и агрегацию ее клеток, при геморрагическом инсульте (в отличие от ишемического) не показаны.

Поскольку причины, вызывающие спазм мозговых сосудов, могут привести и к повышению артериального давления, общие рекомендации по режиму и ограничениям те же, что и при профилактике ишемического инсульта.

Татьяна Абрамова

МНЕНИЕ

Почему желудок капризничает?

Тяжесть в области желудка, легкое подташнивание, неясные боли в подложечной области, жажда — эти знакомые многим неприятные ощущения часто появляются после сытного обеда или ужина. Раньше подобное состояние врачи называли «несварением» желудка. Сейчас используют другой термин — гастрит.

Почему же вкусные, свежие, хорошо приготовленные блюда провоцируют развитие гастрита? А добротный обед из четырех блюд, допустим, овощного салата, аппетитного мясного борща, котлеток с картофельным гарниром, компота из свежих ягод или фруктов на десерт, вызывает ощущение полнейшего дискомфорта в желудке? Эти вопросы я задала опытному врачу Татьяне Прокофьевне Литницкой

Наш желудок так устроен, что для каждого вида пищи требуется вполне определенный набор пищеварительных ферментов. Более того, разные продукты перевариваются в разных отделах желудочно-кишечного тракта, так как для переваривания нужна определенная среда — либо щелочная, либо кислотная. Переработка одних продуктов начинается уже во рту, где за счет выделения слюны создается слабощелочная среда, а другие идут «транзитом» до расположенных ниже отделов. Например, все продукты, содержащие углеводы (а это в основном хлеб и крупы), начинают расщепляться и усваиваться уже в ротовой полости, так как для этого нужна щелочная среда. А вот белковые продукты: мясо, птица, рыба, которым требуется кислая среда, перевариваются в желудке.

Поэтому диетологи вполне справедливо советуют не употреблять вместе белковую и углеводистую пищу — именно такое сочетание приводит соки и ферменты желудочно-кишечного тракта в полное «замешательство».

Что же произойдет, если съесть любимые мясные котлеты с хлебом или пельмени? По пищеводу они попадут в желудок, где эффективному воздействию кислых соков подвергнется только мясо. Хлеб и тесто в такой среде перевариваться не будут и останутся лежать балластом.

Непереваренные продукты будут раздражать слизистую оболочку желудка, вызывая хаотичное выделение кислот. Именно из-за этого развивается первая фаза патологического процесса, приводящего к гастриту, — повышенная кислот-

ность желудочного сока. Избыток кислоты может забрасываться в пищевод, из-за чего возникает неприятное ощущение жжения — знакомая всем изжога.

А насыщенный кислотой неперевавшийся хлеб поступает из желудка в тонкий кишечник, где усваивается только частично. Основная его масса достигает толстого кишечника и с большим трудом выводится из организма. Моторная, то есть выводящая, функция толстого кишечника постепенно ослабевает. Так начинаются длительные хронические запоры.

Нарушение перистальтики ведет к тому, что шлаки из отработанных продуктов питания, которые должны быть удалены из организма и, по сути, являются ядами, всасываются в кровь. Первый удар приходится на печень. Второй — обрушивается на почки.

Ослабленные почки и печень не могут в полной мере очищать кровь от шлаков и токсинов. И ядовитые вещества постепенно засоряют организм. По такой схеме развиваются многие болезни: деформирующие артрозы, остеохондроз позвоночника, атеросклеротические изменения кровеносных сосудов, приводящие к гипертонии.

Люди с такими болезнями начинают обращаться к специалистам и принимать большое количество лекарств, но с малым успехом. Им даже не приходит в голову, что в основе их хронического недуга — пресловутый бутерброд на завтрак и любимые пельмени на ужин.

Что же гарантирует хорошее пищеварение?

До сих пор некоторые

диетологи советуют тщательно пережевывать пищу, полагая, что так она лучше усвоится. Последние научные данные говорят о том, что это не совсем правильно. Действительно, если мясо или рыба, то есть белки животного происхождения, перевариваются под воздействием кислот, то зачем долго жевать такую пищу, обильно пропитывая ее щелочной слюной? Ведь при поступлении насыщенных щелочью белков в желудок происходит нейтрализация начинающихся выделяться в ходе пищеварения кислот, в результате чего процесс расщепления пищи существенно замедляется. Поэтому первая рекомендация такая: мясо, птицу, рыбу не нужно жевать долго, лучше откусывать маленькие кусочки и глотать их, как делают хищники. Если состояние зубов не позволяет этого делать, можно перемалывать их в фарш или мелко резать.

А вот продукты, содержащие углеводы, наоборот, требуют тщательного и длительного пережевывания — до кашцеобразной массы, чтобы она, попадая в желудок, не раздражала слизистую оболочку и не вызвала излишнего выделения кислот. Даже самые мелкие непрожеванные кусочки, например хлеба, находясь в желудке, вызывают ненужное выделение соляной кислоты. Из этого вытекает вторая важная рекомендация: углеводистые продукты следует не просто откусывать и глотать, а долго и тщательно пережевывать, как это делают жвачные животные.

Теперь поговорим о

том, что происходит в желудке с молоком. Попадая в желудок, оно сворачивается под воздействием кислых соков. Это непереносимое условие его переваривания. Именно поэтому диетологи выступают против употребления кипяченого молока, которое теряет способность свертываться и по этой причине плохо переваривается.

Молоко — это отнюдь не питье, а самостоятельная еда. Если же употреблять его с другой пищей, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, вся остальная пища остается необработанной пищевыми ферментами, и пищеварение нарушается.

Кстати, обволакивающее свойство молока используется при отравлениях. Обволакивая недоброкачественную пищу и слизистую желудка, молоко не дает ядам всасываться в кровь.

Рекомендация третья: чтобы сохранить здоровый желудок, молоко нужно употреблять отдельно, не смешивая с другой пищей, особенно с хлебом, а каши варить только на воде.

Сахар и сладкие продукты тормозят секрецию желудочного сока. Для их переваривания не нужны ни щелочная слюна, ни желудочная кислота — они усва-

иваются лишь в кишечнике. Если пирожное, варенье, торт или сладкий компот съесть сразу после обеда, то эти сладости вызывают процессы брожения. Особенно много сладких десертов едят наши дети. Гастриты, запоры, даже тонзиллиты, которыми они нередко страдают, — часто результат неправильного питания. Поэтому рекомендация четвертая будет такой: любые продукты, содержащие сахар, надо употреблять спустя полтора-два часа после основной еды.

Следуя этим рекомендациям, можно, не прибегая ни к каким лекарственным средствам, наладить работу желудочно-кишечного тракта и избавиться от многих заболеваний, связанных с неправильным пищеварением.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Что вы делаете? — с ужасом закричал врач, видя, что сиделка изо всех сил трясет больного.

— Извините, доктор, но я забыла, что лекарство, которое я ему дала, надо перед употреблением взбалтывать.

♦

— Вы изучаете химию?

— Нет, это туалетный столик моей жены.

♦

— Спасите, доктор, у меня страшно болит желудок.

— А вы что-нибудь съели?

— Да, ягодки в лесу.

— А какие?

— Ой, я не разглядела.

— Тогда вам не ко мне, а к окулисту.

♦

— Скажите, доктор, каковы основные симптомы венерических болезней?

— Ну, судя по Венере Милосской, прежде всего отваливаются руки.



Забудем про табак

Многие болезни, в том числе атеросклероз, инсульт, поражение периферических сосудов, заболевания органов дыхания, рак, чаще поражают курящих. Это общеизвестно, и тем не менее число курильщиков в мире не уменьшается. Только в США ежегодно продается 650 миллиардов сигарет на сумму 18-25 миллиардов долларов. Почему же люди так зависимы от этой пагубной привычки? Можно ли снизить риск, наносимый здоровью курением? Как самостоятельно бросить курить?

Желанный никотин

Многие объясняют свое пристрастие к курению тем, что оно помогает справляться со стрессами и лучше работать. Действительно, никотин способствует выделению норадреналина и эндорфинов и заставляет печень расщеплять больше гликогена, что повышает уровень сахара в крови. Благодаря этому улучшается настроение, снижаются ощущения боли и страха, возрастает общая активность, особенно если человек устал. Стимулируя сосуды и нервы, никотин активизирует деятельность мозга, и человек быстрее справляется с работой, связанной с координацией действий глаз и рук и концентрацией внимания.

Кроме того, никотин помогает сдерживать аппетит, что привлекает людей, которые борются с лишним весом (замечено, что курильщики в среднем весят на 3-4 кг меньше, чем некурящие).

Этим достоинства никотина ис-

черпываются. А недостатков у него значительно больше. Если поначалу никотин действует только как временный раздражитель, то затем раздражение становится постоянным и вызывает физиологическое и психологическое привыкание. Человек становится рабом сигареты. Американские психологи квалифицируют курение как "органическое поражение психики". Такой вывод они делают на основе того, что половина людей, желающих бросить курить, не могут этого сделать, а многие из тех, кому все же удавалось отказаться от сигарет, через некоторое время возвращаются к вредной привычке.

Бытует мнение, что вред табака сильно преувеличен. В подтверждение приводятся такие аргументы: люди потребляют табак уже много веков, выращивается он в природных условиях, а затем подолгу высушивается. Разве может быть вреден натуральный продукт, обработанный естественным образом?

Во-первых, вредным может быть

и натуральный продукт. Во-вторых, в наше время простая технология обработки табака уже не применяется. Химические добавки, которые к нему сейчас примешивают, довели его отрицательное действие до катастрофического. Исследователи установили, что специально обработанный табак вызывает рак куда чаще, чем натуральный.

Безопасных сигарет не существует

Табачный дым, как известно, представляет собой сочетание вредных газов и смол, содержащих до четырех тысяч различных химических соединений. В частности, выделяемые с дымом азотные газы генерируют в тканях организма канцерогенные нитрозамины. Смола дыма содержит полинуклеарные ароматические углеводороды — канцерогены, которые связывают клеточную ДНК и вызывают поражение клеток. Обнаружены в сигаретном дыме и радиоактивные вещества. По некоторым данным, выкуривание полутора пачек сигарет в день равнозначно ежедневному рентгеновскому облучению грудной клетки. Кроме того, установлено, что вещество ацетальдегид, выделяемое во время курения, вызывает ускоренное старение кожи.

Что бы ни утверждала реклама, предлагая сигареты с пониженным

содержанием смол и никотина, безопасных сигарет не существует. Некоторые из новых, "легких", сортов сигарет на самом деле могут оказаться даже опаснее, так как курильщики затягиваются ими глубже, курят интенсивнее и выкуривают больше.

Приведу некоторые данные. При



выращивании табака сейчас используют пестициды, для улучшения его вкуса и ускорения сгорания применяют специальные химикаты. Ферментируют листья с помощью сахара, а чтобы ускорить высушивание, держат их в специальных печах. Все это добавляет табаку токсичность. Кроме того, растение обрабатывают керосином, "приправляют" листья токсичным углеводородом. Существует простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает — значит, она подвергнута химической обработке.

Если из двух зол выбирать наименьшее, лучше предпочесть не “легкие” сигареты, а те, в которых меньше смол. В этом случае никотиновый допинг будет получен с меньшим вдыханием других вредных веществ.

Степени зависимости

Степень пристрастия к табаку может быть разной. Менее всего зависимы те люди, которые курят от случая к случаю — скажем, только на дружеских вечеринках или в определенное время дня или недели. За ними следуют те, кто курит во время стрессовых ситуаций и могут периодически отказываться от этой привычки. Этим двум группам людей бросить курить относительно несложно.

Гораздо более сильную психическую и физиологическую зависимость обнаруживают люди, которые курят помногу в течение дня и у которых без сигарет возникает абстинентный синдром, характеризующийся раздражительностью, беспокойством, головной болью. Человек, выкуривающий две пачки в день и больше, считается очень зависимым и нуждается в медицинской и психологической помощи.

Болезни курения

Наиболее опасные последствия неумеренного курения — сердечно-сосудистые заболевания. Они становятся причиной снижения продолжительности жизни чаще, чем рак. Если онкология развивается после 20-30 лет курения, то сердечно-сосудистая система реагирует на дым сразу же. Во-пер-

вых, под воздействием дыма уменьшается снабжение клеток кислородом. Во-вторых, никотин снижает количество липопротеидов высокой плотности, защищающих организм от “плохого” холестерина, и вызывает замедление кровообращения в сосудах. В результате повышается содержание холестерина в крови и развивается гипертония, что тоже неблагоприятно сказывается на состоянии сердца и сосудов. Повышенное склеивание тромбоцитов приводит к сердечным приступам — курильщики страдают от них в три раза чаще, чем остальные, то есть возникает риск стенокардии.

В группу повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний попадают курильщики с наследственной предрасположенностью к сердечным заболеваниям, с гипертонией, с лишним весом или высоким холестерином в крови.

Поражение периферических сосудов, в частности артерий конечностей, может повлечь за собой их воспаление и деформацию.

Одной из первых жертв табачного дыма становятся органы дыхания. Не случайно курильщиков часто беспокоят простуды, грипп, бронхит, воспаление пазух носа — дым временно парализует выросты на слизистой оболочке (реснички), защищающие более глубокие ткани от микроорганизмов и других чужеродных воздействий. Продолжительное раздражение дыхательных путей и слизистой оболочки приводит к бронхиту, разрушает легочную ткань, из-за чего уменьшается объем работы легких и, соответственно, снижается физическая активность человека. Как следствие потери эластичности и руб-

цевания ткани легких может возникнуть эмфизема. Кроме того, у курильщиков в 5-10 раз чаще, чем у некурящих, развивается рак легких. Этот риск возрастает, если человек работает на вредном производстве, сталкивается с токсичными веществами.

Медики разных стран доказали, что курение отрицательно влияет на половую функцию и репродуктивные способности. В частности, у мужчин снижается количество спермы, у женщин бывают трудные роды, чаще рождаются ослабленные дети. Проблемы у курящих женщин усугубляются, если они принимают противозачаточные таблетки — согласно статистике, риск сердечного приступа у них повышается в 25 раз. Ну и, естественно, особому риску подвержены беременные женщины и кормящие матери.

Вредно также курить язвенникам, людям очень худым, перенесшим какие-либо операции.

Некоторые курильщики, пытаясь уменьшить вред, наносимый собственному здоровью, переходят на нюхание или жевание табака. Однако постоянное поступление никотина в организм действует разрушительно и в этом случае. В Америке около 10 миллионов человек жуют табак. Согласно статистике, рак ротовой полости, языка и горла встречается у них чаще, чем у курильщиков.

Пассивное курение

В 90-х годах прошлого века специалисты заговорили о проблеме пассивного курения. Как выяснилось, вдыхание дыма способно нанести вред здоровью некурящих. Такая опасность действительно су-

ществует — это доказали ученые, занимающиеся данной проблемой (а ей посвящено две тысячи исследований).

Некоторые исследователи считают, что человек, вдыхающий “чужой” дым, потенциально находится даже в большей опасности, ведь этот дым не прошел через фильтр. Горящая сигарета выделяет порядка 16 ядов, большинство из которых являются канцерогенами. Поэтому и уровень окиси углерода в крови пассивных курильщиков наполовину выше, чем у тех, кто не подвержен воздействию дыма. Мало того, окиси углерода у них даже больше, чем у непосредственных курильщиков.

По некоторым данным, у детей, чьи родители курят, чаще бывают респираторные и ушные инфекции, хуже работают легкие. У женщин, чьи мужья курят, продолжительность жизни на четыре года меньше, чем у жен некурящих.

Из всего можно сделать единственный вывод — надо бросать курить.

Наметьте план

Прежде чем решиться на такой серьезный шаг, разработайте план с точно обозначенными этапами и сроками. Хорошо бы также зафиксировать в этой программе все ваши соображения, подкрепляющие намеченные меры. Расскажите о своем намерении близким, друзьям. Ведите дневник, куда записывайте свои ощущения — это поможет вам лучше разобраться в себе. Для облегчения своей задачи выберите время, когда вы испытываете минимальную нагрузку, например отпуск. Хороший повод для начала жизни без курения —

Новый год или день рождения.

Уберите из дома все пепельницы. Постоянно ищите себе занятие, позволяющее надолго отвлечься от мыслей о курении: больше гуляйте, сходите в кино, посетите парикмахерскую, салон красоты. Сходите к дантисту, чтобы освободиться от никотинового налета на зубах. Желание сохранить белизну зубов будет хорошим стимулом для того, чтобы больше никогда не курить.

Избегайте курящих друзей, старайтесь не пить кофе и спиртные напитки, поскольку с ними чаще всего связано желание закурить. Уменьшите потребление сахара, который усиливает тягу к курению. Многие курильщики привыкли к сигарете после еды. Чтобы избежать этого искушения, поев, сразу же приступайте к активной работе.

Тем, кто бросает курить, важно научиться справляться со стрессами, ведь большинство неудачных попыток отказа от курения происходит из-за нервных перегрузок.

В момент, когда очень хочется курить, делайте глубокие вдохи-выдохи.

Не забывайте о физических упражнениях — улучшая самочувствие, повышая уверенность в себе, они отчасти замещают те ощущения, которые дает курение. Лучше заниматься на свежем воздухе, это увеличивает снабжение тканей кислородом. Чаще прибегайте к водным процедурам — горяче-

му душу, ваннам, сауне, плаванию.

Чтобы поддерживать установку на отказ от курения, полезно постоянно повторять себе: «Как хорошо, что я бросил курить, это облегчит мою жизнь, избавит от болезней». Можно использовать и такое заклинание: «Я не собираюсь поддерживать табачную промышленность, ее владельцы не оплатят мне лечение болезней, приобретенных из-за курения». Напишите эти слова на листке и прикрепите его на видном месте.

Многие из тех, кто бросил курить, рассказывают, что они постоянно напоминали себе о риске заболевания легких или сердца, о том, что кожа курильщиков быстро стареет, становится дряблой. Представляя себе эти неприятные последствия курения, полезно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. В этом состоянии организм получает меньше кислорода, что ассоциируется с курением.

Но еще важнее представлять себе позитивные последствия отказа от сигареты. Говорите себе: «Я бросил курить, я начал лучше

различать вкусы и запахи, у меня налажилось кровообращение, я лучше выгляжу, у меня появился шанс жить дольше и сохранить здоровье. Каждый день, который прошел без сигареты — это шаг к новой качественной жизни».

Окончание
следует



Борис Мануйлов

ЛЕТО

Смородиновая аптека

Знаете ли вы о том, что дневную потребность человека в витамине С можно удовлетворить, съев всего 35-40 ягод черной смородины? А о том, что витамин Е, которым тоже богата смородина, называют эликсиром молодости? А еще о том, что в смородине обнаружены сильные фитонциды, убивающие ряд вирусов, в частности вирус гриппа? Получается, что у нас в садах не просто кусты с вкусными ягодами, из которых мы варим варенье, а целая природная аптека

По некоторым данным, дикорастущая черная смородина — родом из Азии, но она легко прижилась во многих странах Европы. В России смородина стала национальной ягодной культурой, и ее многочисленные виды и сорта произрастают на всей территории страны.

В наших садах растут черная, красная и белая смородина. Цвет ягодам придает специальный пигмент. Наиболее ценна и богата витаминами **свежая ягода**, снятая прямо с куста. Считается, что чем темнее цвет смородины, тем она полезнее. Действительно, в черной смородине витамина С содержится в пять раз больше, чем в красной. Все же остальные лечебные свойства у всех видов смородины похожи.

В черной смородине очень много **витамина С**. В некоторых сортах — до 568 мг на 100 г ягодной массы. В организме витамин С действует как биокатализатор ферментных процессов. В ходе научных экспериментов было выявлено, что активизирующее действие смородины на



Фото Сергея Яраева

весь обмен веществ начинает проявляться уже через полтора часа.

Пигменты ягод содержат **каротин**, превращающийся в организме в **витамин А**, также играющий большую роль в повышении иммунитета, в стимуляции клеточного обмена. Каротин препятствует преждевременному старению организма и об-

разованию опухолей, предохраняет от вредного воздействия облучения и табачного дыма, способствует сохранению остроты зрения.

В смородине также очень высокая концентрация *рутина*, или *витамина Р*. Прежде всего он благотворно влияет на состояние сосудов, укрепляя их. Рутин стимулирует желчеотделение, функцию коры надпочечников, укрепляет клетки печени. А в сочетании с витамином С защищает от атеросклероза.

Витамин Е, которого также много в смородине, как уже говорилось, считается эликсиром молодости. Он способствует замедлению процессов старения, является прекрасным противосклеротическим средством, защищает организм от действия свободных радикалов, улучшает репродуктивную функцию организма, предохраняет от катаракты. Старческие пигментные пятна, появляющиеся на коже, — это признак того, что организму не хватает именно *витамина Е*. Смородина, особенно черная, вполне способна восполнить его недостаток.

Ягоды смородины содержат много *витаминов группы В*. Они играют важную роль в азотистом обмене, синтезе белков и жиров, защищают сосуды головного мозга. Эти же витамины необходимы для укрепления нервной системы, улучшения памяти, их наличие в организме способствует преодолению психических нагрузок.

Высока в смородине и концентрация *минеральных веществ* — кальция, железа, магния, марганца, фосфора, но особенно много в ней ионов калия, нужного для нормальной работы сердечной мышцы. *Эфирное масло* ягод обладает противомикробным действием. Оно также уси-

ливает защитные силы организма.

Пектины, содержащиеся в ягодах черной и красной смородины, поглощают и выводят из организма холестерин, очищая сосуды и предотвращая развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Пектины играют и роль антидотов (противоядия) при самых различных интоксикациях. Они адсорбируют в кишечнике и связывают в нерастворимые комплексы соли тяжелых металлов — свинца, ртути, стронция, кобальта — и выводят их из организма.

Смородина богата свободной органической *яблочной кислотой*, убивающей некоторые вирусы, а также бактерии — возбудители кишечных заболеваний.

Таким образом, биологически активные вещества смородины положительно влияют на процесс кроветворения, стимулируют отделение желчи, разгружают печень, поддерживают функцию сердца и мышечный тонус, укрепляют иммунную систему и способствуют выработке гормонов.

Ягоды и листья смородины являются прекрасным лечебным средством.

Сок черной смородины отлично помогает при охриплости. Его наполовину разводят теплой водой и полощут им горло.

Настой из листьев смородины используют как мочегонное средство при мочекаменной болезни, циститах и пиелонефритах. 10 ст. ложек свежих или сухих листьев черной смородины заваривают в термосе двумя литрами кипятка и настаивают. Пьют вместо обычного чая по 3-4 стакана ежедневно, добавив мед или сахарный песок.

Детям при диатезе делают *ванны с настоем листьев черной смородины*.

ны. Стакан мелко нарезанных листьев заваривают кипятком, настаивают и процеживают в теплую воду ванны. Процедура проводится 10 минут ежедневно. Курс — 8-10 процедур.

Сорванную с куста смородину нельзя долго хранить, ее нужно перерабатывать или съедать. Из черных ягод с жесткой кожицей, обладающих сильным пряным ароматом, варят варенье, джемы, конфитюры, компоты, кисели, делают муссы, мармелады. Из красной смородины можно приготовить великолепное желе, а из белой получается прекрасное домашнее вино с очень изысканным вкусом.

Правильно приготовленные блюда и заготовки долго сохраняют большую часть целебных свойств свежих ягод.

Варенье из черной смородины. 1 кг свежих ягод очистить от листьев и мелких веточек, залить стаканом кипятка, откинуть на сито. Сварить густой сироп из 1,5 кг сахарного песка. Переложить в него ягоды и варить 50 минут, помешивая и снимая пенку.

Витаминное желе из красной смородины. Размять 1 кг ягод красной смородины. Влить стакан охлажденной кипяченой воды. Вскипятив, отжать через марлю сок и добавить в него 1,25 кг сахарного песка. Варить 30 минут.

Для контроля сделайте пробу: чайную ложку массы оставьте на блюдце на 10 минут. Если она загустеет, желе готово. Если же осталась жидкой, поварите еще 10 минут.

Смородиновый мусс. Свежие ягоды перебрать, промыть, размять ложкой или пестиком, протереть через сито. Ягодные выжимки залить горячей водой из расчета 2 стакана воды на 1 стакан ягод. Вскипятить,

процедить. В полученный сок положить стакан сахарного песка и 15 г замоченного желатина. Сироп, помешивая, довести до кипения, охладить и добавить в него ягодное пюре. Взбить венчиком или миксером до образования пенистой массы, которая должна загустеть. Перед подачей на стол полить жидкими сливками.

Смородиновый кисель. Стакан ягод перебрать, помыть, размять пестиком, добавив 1/2 стакана воды. Протереть через сито либо отжать через марлю. Выжимки залить 2 стаканами воды, прокипятить 5 минут, процедить. В процеженный отвар положить 3/4 стакана сахарного песка, вскипятить. Развести 2 ст. ложки картофельной муки в небольшом количестве прохладной кипяченой воды и влить в сироп. Вновь, помешивая, вскипятить и влить отжатый смородиновый сок.

Суп со смородиной и персиками. Это экзотическое блюдо готовят так. Промытую черную или красную смородину положить в кастрюлю, размять. Залить кипятком из расчета 5 стаканов воды на 300 г ягод, перемешать и закрыть крышкой. Через 10-15 минут процедить сквозь марлю, поставить кастрюлю с соком на огонь и, помешивая, добавить стакан сахарного песка.

Из трех персиков удалить косточки, нарезать их дольками и опустить в закипающий суп. Когда он закипит вновь, добавить столовую ложку картофельной муки, разведенной в небольшом количестве воды.

В суп можно добавить немного сливок.

Советую добавлять смородину в десерты. Кроме того, она придаст неповторимый вкус салатам из сладких фруктов.

Стресс — это не болезнь

У каждого времени свои болезни. Сейчас, пожалуй, больше всего говорят о стрессе. Врачи предупреждают, что хронический стресс может привести к тяжелому заболеванию. И дают рекомендации, как с ним бороться. Рекламируется множество препаратов, помогающих преодолевать стрессы.

Однако замечено: одни встречаются жизненные невзгоды с улыбкой, а другие даже самую незначительную неприятность переживают как мировую трагедию. Может быть, все дело в том, что одни подвержены воздействию негативных факторов (стрессоров), а другие к ним более устойчивы? Именно так и считают люди, не знакомые с теорией стресса, разработанной Гансом Селье. Этот знаменитый канадский ученый утверждал, что стрессорная реакция — вовсе не болезнь, а защитный механизм, специально созданный природой

В переводе с английского слово "стресс" означает "напряжение". Согласно концепции Селье, стресс — это напряжение защитных сил организма, мобилизация его ресурсов, и прежде всего сосудистой, нервной и гормональной систем, для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших жизненных задач.

Упрощенно механизм стресса можно представить так. Организм любого живого существа стремится к покою. Но внешняя среда не позволяет расслабляться: то похолодает, то солнце начнет жарить, то дождь польет, то ветер подует. Оставаться в постоянном покое и чувствовать себя неизменно комфортно при переменах просто невозможно.

Приходится приспосабливаться. Человек к тому же вынужден реагировать не только на природные катаклизмы, но и на социальные: то цены поднимутся, то зарплату не выдают, то дома скандал.

У стресса есть физиологическое выражение. Покой и равновесие зависят от наличия в крови кортикоидов — гормонов, которые вырабатывает кора надпочечников. Если их достаточно, то при любом внешнем воздействии человек остается спокоен. Но чем сильнее воздействие внешних факторов или внутренних переживаний, тем кортикоидов требуется больше. От того, справится ли кора надпочечников с требованием организма, во многом зависит, сохранит человек или утратит ду-

шевное равновесие. Когда стрессор слишком силен или действует очень долго, функция коры надпочечников истощается.

Селье разбил стресс на три фазы. Первая — *фаза тревоги*. Когда меняются окружающие условия, в ответ на действие стрессора активизируется система гипоталамус — гипофиз — кора надпочечников. Это ведет к повышению секреции адреналина и повышению сахара в крови. Словом, происходят гормональные сдвиги, которые обеспечивают мобилизацию защитных сил организма.

Вторая фаза — *адаптация или сопротивление*. Организм пытается подстроиться под новые условия. Усиливается секреция кортикостероидов. Устойчивость организма к влиянию стрессора повышается. Для примера возьмем спортсменов. Вы наверняка видели, как, несмотря на тяжелую травму, спортсмен продолжает соревнование и даже побеждает. Кажется, боль должна была бы свалить его с ног, но, благодаря способности к сопротивлению и адаптации, человек ее почти не чувствует.

Так вот, если приспособиться удалось, то организм вновь переходит в состояние равновесия. В противном случае не избежать разнообразных физических и психических расстройств, то есть третьей фазы. Это *фаза истощения и дезадаптации*. Приспособительные возможности истощаются, и устойчивость к заболеваниям снижается. Проявляются признаки физи-

ческого неблагополучия: снижение аппетита, нарушение сна, расстройства функции кишечника, потеря веса, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, невроты и психосоматические расстройства. Третью фазу иногда называют *состоянием предболезни*. Именно это состояние мы и привыкли называть стрессом.

И если уж бороться с разруши-



тельным воздействием стресса, то именно с фазой дезадаптации. Вернее, бороться следует за то, чтобы она не наступила. А для этого надо обратить внимание на фазу адаптации и сопротивления. Польза стресса как раз в ней и заключается. Эта фаза дает возможность тренировать способность к приспособлению. Для примера возьмем такой

стрессор, как ледяная вода. Незакаленный человек в ледяной воде может быстро погибнуть. "Морж" проводит в ней часы, потому что развил огромные возможности адаптироваться.

Механизм адаптации обеспечивает рост резервных возможностей организма. А эти возможности часто остаются нереализованными. У многих резервы вообще остаются невостребованными, потому что человек стремится к комфорту. И вместо того чтобы тренировать организм, предпочитает без конца улучшать условия своего существования. Однако жизнь показывает, что стрессовые ситуации неизбежны.

Скажем больше, стресс необходим человеку биологически. Наша психика так устроена, что нуждается в периодических встрясках и переменах эмоций: радость, грусть, неудовольствие, наслаждение, любовь, ненависть. Организм реагирует — значит, живет. Только совокупность разнообразных переживаний способствует развитию адаптационных способностей. Скажем, если спортсмен не настроен на победу, если ему все равно, придет он первым или вторым, если он не испытывает стресса, то он и не победит.

Но как бы человек ни избегал стрессов, ему это все равно не удастся. В какой-то момент он подсознательно начнет провоцировать их. Это может выражаться в погоне за новизной (а с физиологической точки зрения — за адреналином, который необходим его организму) или в беспричинных ссорах с близкими.

Возьмем обычную житейскую ситуацию. Скажем, живет вполне благополучная семья: дом — полная чаша, все здоровы, дети послуш-

ные, хорошо учатся. Кажется, чего еще для счастья надо? Тем не менее в семье постоянно происходят шумные скандалы со взаимными упреками. При этом о разводе ни муж, ни жена не помышляют. О таких обычно говорят: с жиру бесятся. И это наблюдение довольно верное. Скандалами подобные пары разнообразят свою жизнь. В народе даже поговорка есть: милые бранятся — только тешатся.

Способность к адаптации можно тренировать. Принцип тот же, что и при тренировке мышц: чем регулярнее воздействие, тем заметнее результат. Главное — чтобы тренировка адаптивного механизма вызывала только фазу приспособления к стрессу (то есть вторую фазу). Причем, с точки зрения провокации стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой человек столкнулся. Важна лишь интенсивность и длительность действия стрессора.

Способность к адаптации, необходимую для житейских коллизий, можно тренировать, скажем, лазая по опасным скалам. В горах или в туристическом походе вы найдете куда больше стрессовых ситуаций, чем в бытовых ссорах. Казалось бы, что общего между стрессом, переживаемым альпинистом, и стрессом человека, потерявшего работу? Оказывается, механизм адаптации в обоих случаях один и тот же. Альпинист должен преодолеть страх и усталость, чтобы вопреки предыдущим неудачам покорить вершину. Но и безработному, чтобы найти желанное место, тоже нужно преодолеть страх и усталость. Он устал от бесплодных попыток и боится в очередной раз услышать от-

каз. Важно, чтобы отказ перестал вызывать у него острые отрицательные эмоции. Тогда и работа найдется скорее. Очень важен здесь и психологический настрой. У альпиниста в этом явное преимущество: он привык готовиться к предстоящим трудностям и физически, и морально. А потерявший работу чаще всего впадает в уныние. Тренированный человек умеет мобилизовать свои внутренние резервы — как в горах, так и для преодоления бытовых неурядиц.

Однако в тренировках главное — не перегнуть палку. Специалисты говорят: без желания победить, не победишь, но когда это желание чрезмерно, тоже проиграешь. Бывает так, что человек безуспешно ищет работу несколько лет и наконец находит ее. Во время испытательного срока он из кожи вон лезет, демонстрируя свое трудолюбие, энергию и работоспособность. Его берут в штат. Но, добившись долгожданного результата, человек вдруг чувствует внутреннее опустошение и смертельную усталость. У него не осталось ни сил, ни желания работать, потому что он полностью выложился. Организм задействовал резервы, которые используются только в случаях экстренной необходимости — например, при угрозе для жизни.

Чтобы не переступить заветную

грань, надо знать несколько характерных признаков наступающего стресса. Прежде всего, это чувство вины. В большинстве случаев стресс именно с него и начинается. Человек говорит себе примерно так: "Если я сейчас не устроюсь на работу, я не мужчина, потому что не могу прокормить семью". Эта установка кого угодно заставит надорваться. Следующий тревожный сигнал — чувство не проходящей усталости и раздражение. Затем — бессонница и беспричинная тревога. Еще один красноречивый симптом — длительное мышечное напряжение, вызывающее боли в пояснице, лопатках, шее, головные боли. Как только один из этих сигналов появится, знайте: вы переоцениваете свои возможности. Хорошо бы остановиться, успокоиться, оглядеться и вспомнить, что нет ничего дороже душевного равновесия.



Фоторепортаж Уткина

Уровень стресса

Как определить степень влияния переживаний на здоровье и какие доступные меры следует принять для восстановления нервно-физического тонуса? На эти вопросы отвечают научный сотрудник Центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского Анна Соколова и врач-натуропат, автор Энциклопедии нетрадиционной медицины Игорь Лисовенко

Между мечтой и реальностью

Когда во внешней среде возникает конфликтная ситуация, требующая быстрой реакции, в организме в ответ происходят сотни биохимических реакций, активизирующих обмен веществ, мобилизующих нервно-мышечную систему на противодействие возникающей опасности. Это и есть стресс. Эмоции, возникающие при этом — гнев или страх — биологически оправданны. Наши далекие предки выживали благодаря существованию механизма естественного стресса — их силы возрастали, что помогало им победить в схватке с врагом или спастись от него бегством.

Теперь стрессорами чаще всего становятся не страх перед дикими животными или разгулявшейся природной стихией, а неудовлетворенность человека своей жизнью, его негативные внутренние установки или тревога перед будущим. Очень распространенная причина стресса у современного человека — противоречие между ожиданиями и жи-

зненной реальностью. Механизмы стресса — те же, что и у наших предков, но теперь они часто служат не защите, а разрушению. И чем больше разница между ожидаемым и свершившимся, тем выраженнее разрушение.

Что огорчает желудок?

Казалось бы, какая связь между отрицательными эмоциями и патологией органов?

Проследим цепочку воздействия переживания, вызывающего стресс. Оно запускает традиционный каскад реакций, при которых в кровь выбрасываются биологически активные вещества: адреналин, кинины, простагландины, что направлено на осуществление мышечной активности. Но получается, что фитиль зажжен, а выстрела не последовало — человек не вступил в схватку с врагом и не побегал от него. По закону сохранения энергии, ничто не исчезает бесследно, и в итоге “пушка стреляет внутрь”, вызывая расширение сосудов головного мозга и спазм сосудов внутренних органов, нарушая их кровообращение.

В результате человек жалуется на сердце или на печень, а действительная причина его плохого самочувствия заключается в том, что в мышцах как след неотреагированных эмоций образуются участки “застывшего” напряжения — болезненные уплотнения. А они, в свою очередь, в зависимости от своего расположения, влияют на внутренние органы, нарушая кровообращение и вызывая расстройство функций, что проявляется нарушением ритма сердца, болью в груди, изжогой и т.д.

Некоторые исследователи находят связь между конкретными проблемами, вызывающими стресс, и определенными системами организма. Чаще всего в связи с этим говорят о язве желудка: считается, что ее появление, как правило, провоцируется страхом и низкой самооценкой.

Истоки этой концепции восходят к древнекитайскому учению У-Син, которое объясняло, в частности, какое воздействие может быть негативным для того или иного органа. Иначе говоря, чего он “боится” или “не любит”. Согласно этой теории, желудок “не любит” пугающих ситуаций. Для печени разрушителен гнев, непорядок в делах. Сердце страдает при нравственном раздвоении, конфликте с самим собой.

Древняя медицина исходила из наблюдений, научная опирается на исследования. Но в своих выводах они нередко сходятся. Современные исследователи заметили, что стрессы приводят к возникновению дефицита некоторых жизненно важных минеральных веществ — магния, калия, цинка, хрома. В частности, лабораторным путем было установлено, что в результате даже кратковре-

менного стресса расходуется 80% суточной нормы магния (Mg). Поэтому часто люди, подвергающиеся хроническим стрессам, испытывают дефицит магния, который предрасполагает к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Пониженное содержание калия (K) обычно свидетельствует об истощении (психическом и физическом), нарушении функций почек и надпочечников, развитии эрозивных про-



цессов в слизистых (язвенная болезнь) и т.п. Недостаток цинка (Zn) способствует снижению иммунитета, а хрома (Cr) — нарушению деятельности сердечной мышцы и сосудов, зачастую это первый звонок сахарного диабета и катаракты. Поэтому, испытывая сильное напряжение, позаботьтесь о том, чтобы восполнить содержание этих ценных веществ в организме.

Тест на стресс

Определенный уровень стресса необходим человеку. Но как не перейти его? И как научиться определять этот уровень? Эта проблема особенно сложна потому, что у разных людей допустимые уровни могут значительно различаться.

Стрессовая ситуация	Уровень стресса (баллы)
Смерть супруга	100
Развод	73
Раздел имущества	65
Тюремное заключение	63
Смерть члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Увольнение с работы	47
Примирение с супругом	45
Пенсия или отставка	45
Ухудшение здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Изменение служебного положения	39
Изменения финансового положения	38
Смерть друга	37
Смена работы	36
Увеличение ответственности на работе	29
Сын или дочь покинули дом	29
Неприятности с законом	29
Значительные личные достижения	28
Окончание школы	26
Супруг начал или бросил работать	26
Изменение условий жизни	25
Проблемы с начальством	23
Переезд	20
Смена школы	20
Изменение привычек	20
Переход в другую религию	19
Изменение в сфере социальной активности	18
Изменение продолжительности сна	16
Изменение привычек в еде	15
Изменение отношений с друзьями	15
Каникулы	13
Незначительные нарушения закона	11

Психологи разработали специальный тест "Твой уровень стресса". Он позволяет каждому оценить степень испытываемых им психологических нагрузок.

Как видим, наряду с событиями, которые всегда расценивались как серьезное потрясение, в тесте указаны и не очень значимые. Причем не только отрицательные, но и положительные. Практика психологов показывает, что все они могут отрицательно влиять на здоровье.

Сложите баллы, которыми оцениваются события, произошедшие с вами за последний год. Если в сумме наберется более 300 баллов, то у вас появился риск серьезно заболеть (вероятность — примерно 80%). Чтобы этого не случилось, надо принять срочные меры по укреплению здоровья. Прежде всего — позаботиться об отдыхе. Если нет возможности пойти в отпуск, то снять психическое напряжение помогут музыкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, специальный массаж, баня. Кроме того, надо наладить здоровый образ жизни, принять профилактические меры. Результат в 200-300 очков снижает риск заболеваний до 50%, а если вы набрали менее 200 очков, то вероятность заболевания невелика.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

В древнекитайской оздоровительной гимнастике существуют эффективные приемы, позволяющие быстро выходить из состояния стресса. Они основаны на энергетическом массаже рефлексогенных зон.

Перед тем как приступить к такому массажу, постарайтесь хорошенько расслабиться всем телом, медленно и глубоко подышите.

Начинать следует с массажа головы. Кончиками пальцев делайте скребущие движения от шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке.

Обработав таким образом всю поверхность головы, встряхните руками и переходите к следующему этапу массажа. Проойдитесь легкими постукивающими движениями по тем же участкам от шеи, лба и висков снизу вверх к макушке. Делать их нужно кончиками расслабленных пальцев. Снова встряхните руками.

Запустите пальцы в волосы. Захватывая в кулаки отдельные прядки, по очереди тяните их вверх. При этом волосы должны натягиваться. После каждого движения разжимайте кулаки, опускайте руки вниз и энергично встряхивайте ими.

Следующий этап — поглаживание ладонями области затылка и шеи. Прodelайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику и плечам до появления ощущения приятного тепла. Встряхните руками.

Теперь переходите к массажу лица, начав со лба. Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба и проделайте серию поглаживающих движений по направлению к вискам. После каждого поглаживания встряхивайте кистями.

Затем проделайте несколько раз пощипывание бровей по направлению к вискам и снова встряхните кисти.

Закройте глаза и, легонько постуки-

вая по векам кончиками расслабленных пальцев, несколько раз проойдитесь по ним от переносицы к вискам. При этом не забудьте обработать и область самих висков. Встряхните руками.

Отыщите самые верхние точки на скулах под глазами и несколько раз постучите по ним кончиками расслабленных пальцев, перемещая их по направлению к вискам. Подождите несколько секунд и проделайте то же самое с точками, расположенными непосредственно перед козелками ушей. Встряхните кистями.

Теперь постукивайте по точкам, расположенным у верхних краев ушных раковин. Встряхните руками.

Возьмитесь пальцами за ушные раковины и по 10-12 раз отгибайте их вниз, вверх, вперед, назад. Встряхните кистями.

После этого опять возьмитесь за ушные раковины и попытайтесь «раскручивать» их. Прodelайте это упражнение 10-12 раз. Затем тщательно разомните все участки ушных раковин, включая мочки, до такого состояния, чтобы все ухо горело. Встряхните кистями.

Большими пальцами заткните ушные проходы и несколько раз нажмите и отпустите, ощущая, как ток воздуха ударяет в барабанные перепонки.

Ладонями закройте уши, направив пальцы с обеих сторон к затылку, и несколько раз слегка постучите по нему. Встряхните кистями.

Несколько раз энергично отшлепайте себя ладонями по лицу и щекам. Встряхните кистями.

Завершается комплекс антистрессового массажа постукиванием косточками пальцев, сжатых в кулак, по скулам с обеих сторон. Этот вибрационный массаж нужно проделать несколько раз.

Сергей Барсов

Без подробностей

Не ругайте ленивых мужей

Жены нередко сердятся на своих мужей из-за того, что те из-за лени стремятся увильнуть от домашних забот — уборки квартиры, стирки, глажки белья и прочих хозяйственных дел. Однако лень здесь ни при чем. Проведенные в Японии исследования показали, что такое поведение мужчин имеет научное обоснование — просто у них в полтора раза силь-



нее, чем у женщин, выражена аллергическая реакция на... домашнюю пыль. Да и вообще мужчины оказались более чувствительны практически ко всем аллергенам. Для эксперимента медики взяли кровь у 350 молодых мужчин и у такого же числа женщин из разных регионов страны. Кровь мужчин дала положительную реакцию на 33 из 35 аллергенов, тогда как представи-

тельницы прекрасной половины человечества прореагировали лишь на десять. Именно поэтому мужчины подсознательно стремятся избегать источников опасных для них аллергенов. Кроме того, постоянные негативные высказывания жен в адрес супругов по этому, да и по другим поводам вызывают у них стресс, который обостряет аллергическую реакцию. Так что не ругайте своих мужчин, а лучше пожалейте их.

Умейте властвовать собой

Обследования большого числа больных, проведенные в госпитале Гарвардского университета, в Мичиганской школе общественного здоровья и в Колумбийском университете позволили сделать вывод, что риск возникновения инфаркта миокарда, инсульта, атеросклероза, аритмии чаще всего повышается во время или после приступа гнева. А шведские ученые, в течение 14 лет проводившие наблюдение за 12,5 тысячами мужчин-служащих, установили, что у тех, кто пытался соответствовать непомерно высоким требованиям и делать карьеру, риск сердечно-сосудистых заболеваний был почти в два раза выше, чем у безынициативных.

Кроме того, слишком эмоциональное поведение провоцирует



возникновение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Этими заболеваниями, как правило, страдают те, кто обостренно реагирует даже на мелкие неприятности, которые того не стоят.

Вывод очевиден: умейте властвовать собой, держите эмоции под контролем!

Шварценеггер нам не нужен

Представители сильного пола думают, что каждая женщина хотела бы иметь спутником жизни мужчину с атлетическим телосложением. Но статистика свидетельствует о том, что даже признанные красавицы, у которых поклонников хоть отбавляй, часто выбирают себе в мужья маленьких, пухленьких мужчин. Психологи не смогли объяснить эту загадку. Ключ к ней нашли биохимики, сделавшие поразительное открытие. Оказывается, чувство влюбленности в маленьких толстячков вызывает гормон прогестерон, отвечающий за материнский инстинкт. Если у женщины этот гормон вырабаты-

вается в достаточном количестве, она отдает предпочтение именно таким мужчинам. Это подтвердил проведенный в Англии эксперимент. Ста женщинам в возрасте 25-30 лет демонстрировали документальный фильм с участием очень милых детишек. Через 10 минут после начала просмотра у всех женщин брали кровь на анализ. Оказалось, что у 87% из них уровень прогестерона резко увеличивался и только спустя несколько часов после просмотра приходил в норму. После этого тем же женщинам показывали представителей сильного пола с разным типом телосложения. Гормональная реакция на толстячков была почти такой же, как на младенцев.



Кроме того, давно известно, что женщины с развитым материнским инстинктом обожают большие мягкие игрушки. Видимо, пухлое шарообразное тело мужчин ассоциируется у женщин именно с такой игрушкой.

Подготовил
Сергей Демкин

Пора разводить перепелок

Казалось бы, что общего между космическими исследованиями и разведением перепелок? И тем не менее в поле зрения ученых, работающих в Институте медико-биологических проблем, попали именно перепелки. Уже много лет с исследовательской целью здесь занимаются выращиванием перепелок яйценоской породы и разработкой эффективных биотехнологий их содержания

Длительное пребывание человека в космосе требует создания на орбите всех необходимых условий для его жизнедеятельности. Наш институт работает над проблемой замкнутых биологических систем, помогающих космонавту нормально жить на космическом корабле. Эти системы включают и растения, и птиц. В ходе исследований лучше всего проявили себя японские перепелки. Мы убедились, что эти небольшие птицы обладают множеством достоинств. С их участием, например, проводился эксперимент по развитию в космосе зародыша из яиц, доставленных с Земли.

Возможно, не все знают, что перепела — это самые маленькие птицы из отряда куриных. Их самки весят всего 130 г, а самцы еще меньше — 100 г. В сельском хозяйстве выращивают в основном разновидность японских перепелов. В дикой природе они распространены в Забайкалье,



Корее, Японии и Северном Китае.

Сейчас перепелиные яйца свободно продаются в магазинах, и этому можно только порадоваться. Ведь яйца перепелок являются высококачественным и легкоусвояемым диетическим продуктом, который может с успехом использовать-

ся в питании детей, пожилых и ослабленных людей. Перепела обладают ценнейшим качеством: они гораздо устойчивее к ряду вирусных заболеваний, которым подвержены другие виды птиц. Поэтому их яйца и хранятся очень долго. Они не портятся в результате развития микроорганизмов, как куриные, даже если долго находятся при комнатной температуре (в крайнем случае, яйца могут просто усохнуть). Благодаря такой устойчивости перепелиных яиц к вирусам их эмбрионы используются в производстве вакцин и сывороток против некоторых заболеваний, прежде всего детских.

Перепелиные яйца превосходят куриные и по многим другим показателям, в том числе по биологической ценности. Так, в пяти перепелиных яйцах, по весу равных одному куриному, содержится в пять раз больше фосфора и калия, в 4,5 — железа, в 6 раз — витаминов B_1 и B_{12} . В яйцах перепелок по сравнению с яйцами кур больше кальция, меди, кобальта, каротиноидов и различных аминокислот.

В четыре раза выше в них и содержание лизоцима, уникального вещества, обладающего широким спектром действия. Лизоцим относится к естественным факторам неспецифической защиты живого организма и обладает редким сочетанием ферментных, антибактериальных, иммуномодулирующих, противовоспалительных и других ценных свойств. В ходе исследований, проводимых заслуженным деятелем науки РФ профессором Э.Г.Щербаковой, отмечен, например, эффект при применении лизоцима в онкологической практике.

Столь богатый спектр полезных веществ позволяет говорить о лечебном воздействии перепелиных яиц, что было замечено еще в древ-

ности. Так, в старом медицинском трактате, принадлежавшем перу китайского ученого и фармаколога Ли Ши-Чжэня, указывается, что яйца перепелов (а также их мясо, богатое полноценным белком, витаминами и минеральными веществами) целебны при заболеваниях сердца, легких, позвоночника, печени, желудка.

Известен случай, когда человек, регулярно употреблявший натошак по три взбитых перепелиных яйца без соли, избавился от язвы желудка. Отмечено положительное действие перепелиных яиц при заболеваниях обменного характера, в том числе при аллергических состояниях.

Благодаря высокому содержанию биологически активных веществ, перепелиные яйца особенно полезны детям. В Японии уже на протяжении многих лет их дают на завтрак каждому школьнику. Для укрепления организма, его иммунитета, а детям еще и для поддержания нормального развития рекомендуется ежедневно съедать по 2-3 перепелиных яйца в любом виде. Тем не менее не следует относиться к яйцам перепелок как к лекарству — это лишь хорошее подспорье в комплексной терапии различных заболеваний.

Перепелок, благодаря их неприхотливости, скороспелости и высокой яйценоскости, можно с успехом разводить в домашних условиях — лучше всего, конечно, на даче, в сельском доме. Но их можно содержать и в городской квартире, даже маленькой, если, конечно, у вас нет аллергии на перо. Сегодня не проблема купить миниатюрные терморегуляторы или инкубаторы малой емкости для разведения небольшого количества перепелок. Некоторые хозяйства продают и самих перепелок,

и оборудование для их содержания.

Перепелки начинают нести яйца с 40-дневного возраста и исправно делают это в течение одиннадцати месяцев вне зависимости от сезона. Каждое утро перепелка приносит по вкусу свежему яйцу. Это уже оценили те, кто занялся их выращиванием.

Самое простое — содержать 3-4 самочек-несушек, без горластого самца. Клеточка для перепелок должна быть небольшая — они не любят пустых пространств. Можно купить обычную — из тех, что продаются для птиц на рынке.

Чтобы из клетки легче было убирать помет, сделайте поддон и постелите на него бумагу. Если наводить порядок в клетке каждый день, никакого запаха в комнате не будет. Кстати, не выбрасывайте помет после уборки — это ценное удобрение для подкормки цветов или овощей на дачном участке. В литре воды разводят 1 ст. ложку свежего помета, размешивают, недолго настаивают, накрыв крышкой, и затем поливают грядки.

Кормить перепелок тоже не трудно. Одной птичке надо всего 30 г сухого корма в сутки. На 60% он должен состоять из зерномучной смеси — размолотой кукурузы, пшеницы, ячменя, пшеницы, сорго и даже измельченного черствого хлеба (крупные зерна и куски птицам глотать трудно). Все эти ингредиенты надо смешать с водой, чтобы получилось что-то вроде каши (кстати, можно давать и любую кашу). В приготовленный зерномучной корм добавляют белковые компоненты: рыбу (можно использовать разваренные мягкие косточки), творог, кисломолочные продукты.

Перепелки охотно едят и овощи: нарезанные кусочками или натертые на крупной терке морковь, свеклу и т.д. Такую смесь в целях экономии времени можно пригото-

вить на всю неделю и хранить в холодильнике.

Обязательно нужно давать птицам как можно больше воды — из расчета 60 мл на 30 г сухого корма. Вода может быть и водопроводная, но обязательно свежая, ни в коем случае не застоявшаяся.

Очень любят птички свежую зелень — крапиву, сныть, осоку, клевер, ботву от всех овощей. Полезно давать им мел или измельченную ракушку. Но лучше всего купить в зоомагазине пакетик с минеральной подкормкой для птиц. Он стоит дешево.

Чтобы перепелки не разбрасывали корм, что они, кстати, очень любят делать, сделайте глубокую навесную кормушку, прикрепляющуюся к наружной стороне клетки. Птицы будут просовывать головки между прутьями и клевать корм. Чтобы удовлетворить их желание разбрасывать мелкие крошки, насыпьте в клетку немного чистого песка — перепелки охотно будут в нем копать, выискивая что-нибудь полезное для себя.

Чрезвычайно важно не ставить клетку на ярко освещенное место. Перепела не любят яркого света. Он их возбуждает до такой степени, что птицы начинают клевать друг друга и даже могут потерять яйценоскость. Поэтому обычно перепелок держат под столом, под лестницей, а если требуется включить свет, то клетку накрывают. Оптимальное освещение, которое они могут вынести в течение 14-15 часов, — 40-ваттная электрическая лампочка.

Весной (в марте-апреле) и осенью (в октябре-ноябре) перепела линяют. Если в организме птиц не хватает витаминов и минеральных веществ, они могут потерять все оперение. Чтобы этого не произошло, на стыке сезонов им надо давать поливитамины — по 1 драже в день.

Коэффициент эрудиции

1. Чем является человеческое общение по признанию Антуана де Сент-Экзюпери?
А. Капиталом. **В.** Богатством. **С.** Роскошью. **Д.** Подарком.
2. Кто из этих ученых не был современником остальных?
А. Пастер. **В.** Ломоносов. **С.** Менделеев. **Д.** Рентген.
3. В каком году русские ученые Иноземцев и Пирогов прогели первые в России операции под эфирным наркозом?
А. 1840. **В.** 1847. **С.** 1852. **Д.** 1857.
4. Кто написал музыку гимна «Боже, царя храни» на слова Жуковского?
А. Львов. **В.** Глинка. **С.** Виельгорский. **Д.** Веневитинов.
5. Как называется пьеса из музыкального цикла Чайковского «Времена года», соответствующая сентябрю?
А. «Песня косаря». **В.** «Жатва». **С.** «Охота». **Д.** «Осенняя песнь».
6. Кто написал женскую фигуру на картине Левитана «Осенний день. Сокольники»?
А. Алексей Саврасов. **В.** Антон Чехов. **С.** Константин Коровин. **Д.** Николай Чехов.
7. Какой режиссер снял первый в нашей стране звуковой фильм «Путевка в жизнь»?
А. Сергей Эйзенштейн. **В.** Сергей Герасимов. **С.** Всеволод Пудовкин. **Д.** Николай Экк.
8. Какому из этих городов звание «Город-герой» присвоено последним?
А. Киеву. **В.** Москве. **С.** Керчи. **Д.** Мурманску.
9. Кто из этих актрис сыграла главную роль в фильме «Влюблен по собственному желанию»?
А. Глушенко. **В.** Крючкова. **С.** Гундарева. **Д.** Муравьева.
10. Тянуть канитель — заниматься нудным, утомительным делом. А что такое канитель?
А. Тончайшая золотая или серебряная нить. **В.** Трос на корабле. **С.** Бабина шерстяных ниток в ковровом производстве. **Д.** Деталь в часах.
11. Какой город расположен на границе Европы и Азии?
А. Панама. **В.** Сингапур. **С.** Стамбул. **Д.** Каир.
12. По территории какой страны протекает река Марица?
А. Румынии. **В.** Болгарии. **С.** Молдавии. **Д.** Албании.



Лев Нетто, брат футболиста

Каждые выходные они собирались на Чистых прудах и, поделившись на команды, гоняли мячик. У одних вратарем неизменно был Лева, у других нападающим — совсем еще маленький Игорь. Родные братья Нетто. В 43-м, когда Игорю исполнилось тринадцать, он пришел на стадион Юных пионеров. Льва тогда же призвали в Красную Армию. Игорь Нетто сделал головокружительную карьеру в футболе — стал обладателем Кубка СССР, пятикратным чемпионом страны и победителем Олимпийских игр, завоевал Кубок Европы и на 10 лет занял место капитана «Спартак». Жизнь его была прямой и светлой.

У брата судьба сложилась иначе. Примерно в то время, когда на Игоря обрушилась слава, Лев впервые, через щелочку в вагоне для крупного рогатого скота, увидел огни Норильска. Точнее, 4-го отделения особережимного Горлага

Лев Александрович сидит перед мной за столиком — спокойный, доброжелательный, сухощавый. Ни за что не скажешь, что ему семьдесят восемь. Ложечкой двигает по блюдцу куски сахара, попиывает крепкий кофе и рассказывает. История его жизни поразительна.

За Родину, за...

Эстонский он знал так же хорошо, как русский. Поэтому и пошел в разведшколу. В Эстонии, находившейся в тылу немецкой армии, создавались тогда зоны сопротивления, по примеру белорусских. Новобранцы проходили трехмесячный курс и отправлялись за линию фронта. Льва включили в одну из четырех диверсионных групп. После высад-

ки группы должны были объединиться в районе Тарту.

«До места десантирования, озера Выртсъярв, нас доставляли на самолетах и высаживали на лед. Один самолет немцы подбили. Целая группа, 20 человек, погибла прямо в воздухе. А в моем отряде несколько бойцов при приземлении повредили ноги. Вот так мы оказались в Эстонии. Единственная удача операции — безлунная ночь. Иначе всех еще в воздухе перестреляли бы.

Через месяц безуспешных поисков своих попали в «мешок» и приняли последний бой. Помню, командир, младший лейтенант Сергей Батов, приподнялся и с криком «За Родину, за...» кинул гранату. Окончить фразу не успел.

Погиб. Через минуты полегли все мои товарищи. Я хотел последовать примеру командира. Уже выдернул из лимонки чеку, на мгновение закрыл глаза и увидел лицо плачущей моей мамы. Отбросил гранату в сторону. Меня окружили, подняли... Позже понял, что кто-то меня бережет — там, наверху.

В тюрьме Тарту на допрос вызвали всего один раз, да и то всего лишь отметили в каком-то списке...

Рукопожатие негра

В марте 45-го лагерь, где находился Лев Нетто, попал в американскую зону оккупации.

«Я тогда впервые увидел негров. Они как ветер носились на джипах. Совершенно беззаботные, жизнерадостные такие ребята. Американцы мне понравились чрезвычайным дружелюбием. Когда узнавали, что мы русские, лезли с объяснениями, называли нас братьями и очень много говорили. Меня поразило их отношение к оружию: после операции просто бросали свои винтовки в кучу, а утром могли спокойно взять чужую вместо своей. У нас дороже всего был ППШ, а у них — человеческая жизнь...»

19 мая 1945-го Нетто перевели на Западную Украину дослуживать срок. А в 48-м, за две недели до демобилизации, поручили съездить в Ровно и доставить в штаб пакет. Там его пригласили в кабинет. Следом зашел офицер.

«Он бросил папку на стол, сел и спросил: «Знаешь, где находишься?» «В контрразведке», — отвечаю. «В тюрьме ты теперь находишься». Потом было то, чего я избежал у немцев. Били. Дверью ломали пальцы. Тогда же узнал, что такое «ливерниковские» наручники. Они при малейшем движении рук защелкиваются все туже и туже, впи-

ваются в запястье до самой кости.

За что посадили? Я развлекал сослуживцев рассказами об американцах, об их порядках и жизнерадостии. Эти рассказы были отпечатаны и подшиты к моему личному делу. А сама я, «американский шпион», обвинялся в убийстве своего командира в Эстонии, предательстве товарищей, и еще, оказывается, в концлагере я был доносчиком.

Сокамерники посоветовали подписывать все, что скажут. Говорили, что надо скорее погаст в тюрьму — оттуда можно подать кассационную жалобу. Ответ на нее будет месяца через два. Будет время прийти в себя и зализать раны. В нормальной-то тюрьме передачи с воли получают: хлеб и сало...

Лев Александрович подписал все, что требовалось. В мае 49-го его дело рассмотрела «тройка». Заняло это пару минут. По 58-й статье, за измену Родине, Нетто приговорили к 25 годам особережимных лагерей и 5 годам поражения в правах. Наказание он воспринял почти с усмешкой. Был уверен, что все выяснится и ни в какие лагеря его не пошлют. Не за что. В тюрьме написал кассационную жалобу, и получилось, как предсказывали: через два месяца обвинение в убийстве командира сняли, а доносительство в плену оставили. Но срок не скостили и приписали: «Обжалованию не подлежит»... Вот и все. И отправился Нетто туда, «куда Макар телят не гонял».

Демократическая партия России

«Мой папа был латышским стрелком. В тюрьме я вспоминал, как 15 лет назад он уезжал на спецзадания, которые назывались «укрепление советской власти в регионах», а я потом помогал ему чистить

Черные флаги

наган. Отец искренне верил, что делает правое дело и что ради святой цели кровь пролить не грех. Познавать жизнь можно только одним способом — анализируя и сравнивая. И вот теперь, вспоминая то время, я подумал, что смогу хоть как-то искупить грехи отца тем, что буду бороться с системой, которую он насаждал, а я увидел изнутри. Меня не оставлял вопрос: а есть ли вообще в стране советская власть? Для меня советская власть — это власть народа. Но то, что творилось вокруг, могла устроить только власть антинародная. На красноярской пересылке вступил в Демократическую партию России. Да, да. Случилось это в 1949 году...

По словам Нетто, Демократическая партия России состояла в основном из офицеров, прошедших войну и попавших в лагеря. Внутри нее существовала строгая конспирация: каждый член знал только двух связанных, через которых получал поручения и новости с воли. Целью своей тайное сообщество ставило ненавистное устранение жестокой тоталитарной системы, которая прикрывалась понятием «советская власть». Заметьте, устранение без революций, без политических убийств и массового террора.

«Я поклялся, что до конца жизни буду бороться с преступной системой, надрезал себе руку и скрепил клятву кровью. Затем на моих глазах бумагу с текстом клятвы и моей подписью сожгли. Возможно, сегодня и клятва, и ее немедленное сожжение покажутся наивной затеей, игрой. А тогда за такие «игры» можно было поплатиться жизнью. Но это помогло людям чувствовать, что они даже в самом униженном состоянии не сдаются, а действуют. Очень важное ощущение. Ради него стоило жить...»

Из юбилейной брошюры к 30-летию НГМК им. А.П.Завенягина, «Норильск — город у мира на окраине»:

«В зоне вечной мерзлоты, словно по мановению волшебной палочки, вырос самый северный в мире Норильский горно-металлургический комбинат, дающий стране медь, никель, кобальт, платину, металлы редкоземельной группы. И не просто комбинат, а целый город, залитый сиянием электрических огней. В полярную ночь уличное освещение в среднем составляет 10 люкс на квадратный метр».

«Суть «волшебной палочки» я познал, когда прибыл в особорежимный Горлаг. Я уже знал, что люди здесь мрут как мухи, на их крови и вырос самый северный горно-металлургический гигант. Помню, как нас гнали к 4-му лаготделению. Я шел с левого края колонны. Прямо передо мной человек споткнулся о пенек и упал на левый бок. Тотчас с нескольких сторон раздались автоматные очереди и на убитого набросились овчарки. Понимаете, если бы он не споткнулся, я бы точно не заметил пенька, потому что в тот момент разглядывал собак. И тогда на его месте оказался бы я...»

5 марта 1953 года в Норильлаге на работу никто не вышел. Из черных раковин на столбах зазвучали Чайковский, Шопен, Вагнер и Скрябин. Люди с плохо скрываемой радостью передавали друг другу главную после победы новость: «Черт умер». Уже через несколько дней Берия заявил о реорганизации МВД. Синепогонники могли лишиться привилегий. Чтобы этого не допустить, им надо было доказать, что угроза контрреволюции существует. В казармах у вохровцев появились плакаты с изображениями полувам-

пиров-полулюдей и лозунгом: «Солдат, помни, кого ты охраняешь». Вместо перемен эки получили уже сточение режима и ответили на это массовыми выступлениями. Лев Александрович стал участником самого крупного восстания, о котором Александр Солженицын хотел написать отдельную главу «Архипелага», но не нашел материала.

А началось все в шесть часов вечера 25 мая 1953 года. В 5-м отделении Горлага на завалинке барака отдыхали заключенные. За колючей проволокой проходила колонна женщин из соседнего отделения. Один из эзков под аккордеон затянул песню. Ее подхватили. Начальнику конвоя поведение каторжан показалось вызывающим. По поющим дали автоматную очередь и убили четырех человек. В спецфонде Государственного архива Российской Федерации сохранился отчет о другом инциденте, случившемся в тот же день: «Тюремное управление МВД СССР. Оперативный отдел. Дело с материалами по ликвидации массовых неповиновений заключенных в Горном лагере МВД. 25 мая с.г. при этапировании заключенных из 1-го лаготделения в 5-е охраной было применено оружие. В результате был убит заключенный Софроник Эмиль Петрович. Кроме того, младший сержант Дятлов, разводящий в производственную зону кирпичного завода, безо всякого основания открыл автоматную стрельбу по заключенным 5-го лаготделения. В результате были ранены еще 7 заключенных... Эти факты озлобили зк 4-го, 5-го лаготделений в количестве 7 тысяч человек. Последние отказались выйти на работу, ведут себя крайне возбужденно, отказались выполнять распоряжения администрации лагеря. Выставили категорическое требование о

выезде московской комиссии».

Сержант Дятлов получил отпуск и отправился на большую землю. А вечером 25 мая волнения перекинулись на другие отделения Норильлага. Нетто в это время строил в Норильске жилые дома. Он вспоминает, что моряки с помощью «морского телеграфа» быстро распространили весть о бунте. На башенных кранах появились черные полотнища и лозунги: «Свобода или смерть».

С восставшими не расправились сразу лишь из боязни действовать без одобрения Москвы. Решили ждать комиссию МВД. А эки тем временем создали уникальное государство. За историю СССР это был единственный случай, когда десятки тысяч людей жили по демократическим законам.

«Жизнь у нас была четко структурирована. В первые же дни заменили бригадиров. На кухню поставили людей, которые всех кормили честно, без кумовства. Из своих сформировали внутреннюю охрану лагеря. Никакого хаоса. Каждый занимался делом. Я, например, работал в механической мастерской. А провокаций было много. Предлагали поджечь лесопилку и подстанцию. Как-то раз пустили слух, будто украинцы готовят русским «варфоломеевскую ночь». Но мы сошлись с украинцами в центре зоны и все слухи развеяли в пять минут. Словом, жили нормально, пока не приехала комиссия.

Для начала нас попросили выделить парламентариев. Это был полный восторг — с заключенными впервые говорили как с людьми! Мы прямо в тундре поставили стол и накрыли его красной скатертью.

И комиссия была самая что ни на есть высокая — ее возглавлял начальник тюремного управления МВД полковник Кузнецов, заместитель



Благодаря
таким
спортсменам,
как Игорь Нетто
и Лев Яшин,
советский
футбол
был таким же
символом
великой
державы,
как полеты
в космос
или балет

Берии! Он заявил, что Лаврентий Павлович «ценит самоотверженный труд людей по возведению заполярного промышленного гиганта и поэтому поручил облегчить режим их содержания». Лидерам восстания гарантировали личную неприкосновенность и пообещали, что прокуратура займется пересмотром их дел.

Мы и поверили. Вышли на работу. Но на следующий же день, после смены, самых активных участников восстания стали вызывать на этап. А когда мы отказались, Кузнецов приказал открыть огонь на поражение...

На башенных кранах и бараках опять появились черные флаги с красными лентами в знак траура по погибшим. Восстание вспыхнуло с

новой силой. 1 июля московская комиссия приказала снять флаги и построить. Никто не подчинился. Заключенные вышли из бараков и молчаливой толпой встали лицом к лицу с автоматчиками. Их разделяла только колючая проволока. И тут прозвучали слова: «Ну что, сынки, медлите, стреляйте!». В следующие полчаса слов слышно уже не было. Расстрелы в Горлаге продолжались до 13 сентября

1953 года. По разным оценкам, в Норильске погибло от пятисот до двух тысяч человек, а раненых никто не считал. Уцелевших организаторов бунта осудили как антисоветчиков и разбросали по стране, добавив к их срокам еще по 10 лет.

«Мы все равно победили! Через месяц особорежим-

ные лагеря упразднили как неоправданно жестокие и начали пересмотр дел. Но главное, Норильском заразилась воля. Появились диссиденты, шестидесятники.

В начале восстания мне поручили спрятать документы Демократической партии России. Я закатал их в куски рубероида, залил смолой и спрятал на Западном. Это рудник такой. В стену дома замуровал. Меня до сих пор не покидает надежда найти спрятанные документы...

Гусь

В начале пятидесятых Игорем Нетто восхищался весь мир. Начальник команды «Спартак» Николай Старостин писал о нем загадоч-

но и поэтично: «Игорь восемь раз провел «Спартак» по кругу почта после пяти побед в чемпионате СССР и трех выигрышей Кубка. Он предпочитает игру в мелкий перезвон, быстрые и точные передачи. Но если этого не хватало для победы, то мог ударить и в вечевой колокол, единолично с гулом ворваться в чужую оборону и каллиграфическое послание своего мастерства скрепить не только оригинальной подписью, но и гербовой печатью решающего гола».

Восторги доходили и до 4-го отделения Норильлага. Все давно знали, что Лев Александрович Нетто — родной брат знаменитого Гуся (такую кличку получил Игорь). Как-то раз ко Льву прибежал нарядчик и повел его знакомиться с другой легендой футбола.

«Смотрю, на небольшой площадке между бараками кто-то в тренировочном костюме играет с мячом. Я не мог поверить глазам — Андрей Петрович Старостин! В одной зоне мы сидели около двух лет, часто встречались. Как правило, в небольшом кругу друзей он рассказывал не только о своей спортивной жизни, но и делился собственными убеждениями...

Льва Нетто выпустили в 56-м. В Москве он и Андрей Петрович Старостин встречались как старые друзья, но о Норильске — ни слова. Лагерную жизнь Лев ни с кем не обсуждал, даже с родным братом. Говорили с Игорем в основ-

ном о футболе. Такое было время.

То, что происходило в Москве в конце 80-х, Лев Александрович воспринял как прямое продолжение норильских восстаний. Ходил на митинги в поддержку Ельцина. Только после смерти брата Лев узнал, что в августе 91-го Игорь все три дня провёл у Белого Дома.

«Значит, мы оба были там! Я надеялся увидеть у Белого Дома кого-нибудь из нашей Демократической партии России. Но не встретил ни их, ни Игоря. А как было бы здорово!



Благодаря
таким людям,
как Лев Нетто,
наша страна
обретала
свободу

Выходит, мы с Игорем все одинаково воспринимали, были вместе, заодно. Это, знаете, как если бы весной 53-го он вдруг появился бы рядом со мной в зоне...

«Норильск для меня — понятие очень емкое.

Он научил меня бороться за право жить...»

Гений русской бюрократии Сперанский

Самый захватывающий и трагический роман в России — это роман незаурядного человека и государственной власти. Начало карьеры Михаила Михайловича Сперанского было похоже на сказку. Сын бедного сельского священника, словно по щучьему велению, за несколько лет стал государственным секретарем, вторым, после императора, человеком в России. Бывали, правда, в отечественной истории случаи, когда простолюдину удавалось добиться высокого положения, но такого головокружительного взлета, как у Сперанского, Россия не видывала. Потому и слухи о его карьере ходили самые необыкновенные. Говорили и о загадке его рождения, и о каких-то тайных связях, и о принадлежности к масонам, и Бог знает еще о чем. Чаще всего ставили ему в вину обыкновенную угодливость и бесхарактерность. Главный биограф Михаила Сперанского барон М.А. Корф писал: «...Сперанский не имел ни характера, ни политической, ни даже частной правоты».

Сам Михаил Михайлович рассказывал о себе следующее: «При всех четырех генерал-прокурорах, различных в характерах, нравах, способностях, был я, если не по имени, то на самой вещи, правителем их



канцелярии. Одному надобно было угождать так, другому иначе; для одного достаточно было исправности в делах, для другого более того требовалось: быть в пудре, в мундире, при шпаге, и я был — всяческая во всем».

На первый взгляд, это был просто ловкий карьерист, который продвигался по карьерной лестнице семимильными шагами благодаря исключительному умению угождать. Но почему же тогда этот

человек с такой же стремительностью впал в немилость? Еще недавно занимал самые высокие должности и вдруг оказался в захудалой губернской Перми под надзором полиции, терпя притеснения от местных властей. Даже на улицу не мог выйти без охраны — мальчишки по наущению губернаторши гонялись за ним с криком: «Изменник! Изменник!».

Значит, не прав Корф. Имелись у Михаила Михайловича и характер, и правота, и жизненная философия. Он вообще духовно созрел слишком рано и не был подвержен иллюзиям, свойственным молодости. В одном из писем двадцатипятилетний титулярный советник Сперанский говорит о своем жизненном кредо так: «Ни по летам, ни по обстоятельствам моим не имея причин жаловаться на судьбу свою, я привык однажды представлять себе людей младенцами, коих счастье здесь на земле состоит в перемене игрушек и коих огорчения по большей части происходят от щелчков, которые они сами дают друг другу. Счастлив, кто может больше их давать, нежели сколько принимает». И нет здесь никакого самомнения, чувства превосходства над окружающими: «Я — бедный и слабый смертный». Это ощущение Михаил Михайлович пронес через всю жизнь: «Провидение нас водит как детей на ленте и только для опыта позволяет иногда нам обжечься или уколоться».

Кто это написал: разочарованный фаталист? лишний человек в эпоху безвременья? еще один Онегин или Печорин? Как бы не так! Никто из лишних людей не был охвачен такой страстью к деятельности и стремлением служить Отечеству. Никто из них не мог работать, как Сперанский, по 14 часов в сутки. Благодаря невероятной работоспо-

собности и колоссальной тяге к знаниям он стал одним из самых образованных людей своего времени. Но кроме них был характер: с одной стороны, гибкий и уступчивый, а с другой — упрямый и упорный.

«Чтобы быть сильным, надо быть как вода. Нет препятствий — она течет; плотина — она остановится; прорвется плотина — она снова потечет; в четырехугольном сосуде она четырехугольна, в круглом — кругла. Оттого, что она так уступчива, она нужнее всего и сильнее всего». Эта китайская мудрость, записанная Львом Толстым для себя, как нельзя лучше характеризует философию Сперанского. «Наука различать характеры и приспосабливаться к ним, не теряя своего, есть самая труднейшая и полезнейшая в свете. Тут нет ни книг, ни учителей; природный здравый смысл, некоторая тонкость вкуса и опыт — одни наши наставники».

Значит, не карьера была главной его целью? Он уже смолоду знал истинную цену вещам и понимал тщету многих человеческих стремлений. Двадцатилетний Сперанский в письме другу признавался: «Поверь мне: вещи блещут только издали; вблизи все они почти равны, то есть все исполнены суетности и вздорных мечтаний, с тем только различием, что есть в свете положения, не требующие ни перелому совести, ни подрыву силам душевным; положения, сообразные с простотою доброго сердца».

Вскоре после окончания Петербургской семинарии сам митрополит убеждал Михаила вступить в монашество, пророка в будущем чин архиерея. Сперанский отказался. Он чувствовал в себе большие способности и жажду деятельности. После затворнической семинарской жизни хотелось свободы, новых

впечатлений и счастья... Поначалу казалось, что именно чиновничья служба откроет дверь в эту новую, прекрасную жизнь.

Овладев «наукой различать характеры», Сперанский стремительно продвигался по служебной лестнице. Менялись начальники — генерал-прокуроры, сановники и министры, а он оставался незаменимым при всех. Он стал палочкой-выручалочкой для любого начальника — умным, исполнительным, на лету схватывающим всякую мысль, идею, желание... Между тем путем незаметного внушения умело превращал собственную мысль в мысль начальника. В этом и был секрет удивительного благорасположения, каким пользовался Сперанский у любого важного лица. Кстати, в историю России он вошел еще и как создатель русского канцелярского языка.

Сперанский сумел завоевать благорасположение даже капризного Павла I. «Бывало, государь приедет, призовет меня и даст на словах повеления написать к назначенному часу десять, пятнадцать и даже более разнородных повелений и указов Сенату, — вспоминал Сперанский о своей службе в канцелярии императора. — Сочинять и отдавать переписывать эти повеления и указы решительно было некогда, а потому я их всегда сам писал, прямо набело».

Но тягостная атмосфера чиновничьей службы не могла не угнетать душу нашего героя. Она могла бы и совсем иссушить его сердце, сформировать из него не человека, а машину, если бы судьбе не было угодно вмешаться и послать ему то, что так необходимо любому человеку — любовь. В доме давнего знакомого своего отца, протоиерея А.А.Самборского он повстре-

чал миловидную девушку. Звали ее Элизабет Стивенс. Молодая англичанка, круглая сирота, была крестной дочерью Самборского. Образованный человек, англоман, служивший когда-то настоятелем Лондонской православной церкви, а после — законоучителем великих князей Александра и Константина, Самборский в свое время помог матери Элизабет, молодой вдове Стивенс, устроиться гувернанткой в дом графа А.П.Шувалова. Обосновавшись в Петербурге, госпожа Стивенс выписала к себе из Англии дочерей — Элизабет и Марианну. Самборский, заботясь об их участии, поместил сестер в частный пансион.

Сперанский, увидев Элизабет, влюбился с первого взгляда. «Казалось, что я тут впервые в своей жизни почувствовал впечатление красоты, — вспоминал он позднее. — Девушка говорила с сидевшей возле нее дамою по-английски, и обворожительно-гармонический голос довершил действие, произведенное на меня ее наружностью. Одна лишь прекрасная душа может издавать такие звуки, подумал я, и если хоть слово произнесет на знакомом мне языке это прелестное существо, то она будет моею женою».

Так и случилось. 3 ноября 1798 года они поженились. Спустя полтора месяца Сперанский писал епископу Евгению: «После шести недель трудно определить беспристрастно свое положение; я могу вам только сказать что я теперь считаю себя счастливейшим из мужей и имею причины думать, что никогда не раскаюсь». Эта любовь будет единственной в его жизни. Через год Элизабет Сперанская умрет при родах. А свою дочь в память о горячо любимой жене Сперанский назовет Елизаветой. Во

второй брак он так и не вступит, а перастрченную любовь к жене перенесет на свою дочь.

«Дней александровых прекрасное начало» растопило лед, сковавший Россию во время правления Павла I. Александр Павлович простотой и демократичностью манер очаровывал, обольщал, возбуждал надежды на перемены к лучшему... Для работы над проектами обширных реформ царь созвал единомышленников, изгнанных отцом. Они составили так называемый «Негласный комитет», который собирался два-три раза в неделю. Во дворце после обеда за чашкой кофе молодые сверстники императора обсуждали все подряд: управление страной, внешнюю политику, назначение фрейлин и чиновников, злоупотребления какого-либо полицейского агента и даже загадочное погребение некой испанской дамы, ставшей жертвой ночного дебоша.

Эти молодые восторженные энтузиасты не имели опыта государственного управления, но всерьез предлагали, что могут разработать проект преобразования страны, которая всегда жила и развивалась по-своему — при том, что веками ее гнули, развращали, перестраивали и перекраивали.

На самом деле создать и воплотить подобный проект никто из членов «Негласного комитета» не мог. Поэтому и понадобился Сперанский с его талантами. Подающего большие надежды молодого царедворца заметили, приняли в комитете и устроили в Министерстве внутренних дел. И Михаил Михайлович с головой погрузился в работу. Он делал записки по самым разным вопросам государственного управления, составлял императорские манифесты и указы и скоро добился доверия

самого государя. Однако энтузиазм Сперанского быстро иссяк. «Тут увидел он всю пустоту претензий людей, узнал все их ничтожество, — писал Ф.Ф.Вигель, — опытность старцев и зрелых мужей презирал, уважал одну только ученость, в этом отношении на гражданском поприще равных себе не видел и с тех пор приучился ставить себя выше всех».

«Негласный комитет» вскоре распался, не решив ни одного настоящего вопроса государственного устройства. Но необходимость преобразований осталась. Кто же это сделает? Конечно, Сперанский! Только этот гений бюрократии способен составить проект реформ, который устроил бы и общество, и императора.

Кроме того, он и сам, как многие в то время, был заражен идеями реформаторства. В основу управления государством Михаил Михайлович хотел ввести конституционную монархию по примеру английской. Одновременно предлагал меры по ликвидации крепостного права. По его словам, право это «столько противно разуму общему, что должно рассуждать о нем, яко временном и непременно преити должнствующем».

В суждениях Сперанского об обществе уживались наивность и мудрость. Он верил, что государь по собственному желанию может ограничить абсолютную власть, а помещик добровольно откажется от крепостных и земли. И в то же время полагал, что реформа общественно-политического строя — процесс очень длительный.

Годы, предшествовавшие Отечественной войне 1812 года, стали временем наивысшей его славы. Из рук государя он получил множество наград и должность статс-секретаря при Министерстве внут-

ренных дел. Осенью 1808 года Александр I отправился в Эрфурт, на второе свидание с Наполеоном. В качестве секретаря пригласил Сперанского.

Для русского императора это время было очень трудным. После разгрома русской и австрийской армий при Аустерлице и заключения Тильзитского мира Россия присоединилась к континентальной блокаде Англии. Такой союз с Наполеоном подорвал экономику страны. Положение всех слоев русского общества ухудшилось. Зрело недовольство царской политикой. Даже близкие друзья Александра намекали царю, что ему грозит участь его отца.

Единственную опору для себя Александр видел в Сперанском. В отличие от большинства русских сановников Михаил Михайлович симпатизировал Наполеону. Он понимал необходимость временного союза с Францией, не порицал и Тильзитского мира. В Эрфурте статс-секретарь проявил себя блестяще, вызвав восхищение даже у Наполеона. Бонапарт имел со Сперанским приватную беседу, после чего подвел его к Александру и сказал: «Не угодно ли вам, государь, променять мне этого человека на какое-нибудь королевство?» В знак уважения к личности императорского статс-секретаря Наполеон преподнес ему драгоценную табакерку со своим портретом.

После Эрфурта Александр сделал Сперанского главным советником в государственных делах. Деятельный царедворец не замедлил наметить ряд реформ. Он предложил создать Государственный совет и Государственную думу, ввел новые налоги и подати и регулярно приглашал к себе министров для отчета. Это бы еще ничего. Но по

его инициативе Александр подписал два указа. Первый отменял право дворянина претендовать на должность и чин, соответствующие его придворному званию. Второй обязывал гражданских чиновников подтверждать свое служебное соответствие экзаменами. Понятно, что придворные увидели в новшествах ущемление своих прав. И в среде придворных и чиновников нарастало глухое недовольство статс-секретарем.

В конце концов Сперанский нашел серьезных врагов. Великая княжна Екатерина Павловна ревновала к нему своего монаршего брата. Н.М.Карамзин беспокоился, что статс-секретарь якобы тайно готовит освобождение крестьян и тем подрывает «твердость бытия государственного». Постепенно против Сперанского сформировался заговор. Его симпатии к Наполеону и Франции послужили прекрасным поводом для обвинения в измене. В преддверии войны с Наполеоном приближенные царя посоветовали ему устранить статс-секретаря. Мотив простой — во время войны нужно сплотить нацию и всякое инакомыслие опасно!

После недолгих колебаний Александр I выслал верного помощника в Нижний Новгород. Случилось это накануне наполеоновского нашествия. Потом была ссылка в Пермь. Там блистательному вельможе пришлось терпеть издевательства местных властей. Супруга пермского губернатора приставила к его квартире двух будочников. «Пускай временщик при виде караульных поймет конец своей роли», — объясняла она. По ее же поручению два частных пристава имели право без церемоний, в любое время входить в жилище «врага отчизны», а после докладывать ей об увиденном. Пи-

сать раненого льва — занятие действительно упоительное для слабых и завистливых.

Однако все проходит. Закончилась и война. При дворе вновь заговорили о реформах. Желал ли перемены государь, никто не знает. Но общество, переживавшее патристический подъем, ожидало их с нетерпением. И опять возникла нужда в толковых государственных деятелях. В 1816 году император назначил Сперанского губернатором Пензы.

В Петербург, о котором Михаил Михайлович мечтал все время, вернуться не удалось. Не пустил Аракчеев, новый фаворит. Он ненавидел предшественника за манеры, за образованность и славу. Сам ничего этого не имел, но силу при дворе уже набрал немалую. Впрочем, должное уму соперника Аракчеев все же отдавал: «Если бы у меня была треть ума Сперанского, я был бы великим человеком». Как бы там ни было, но даже о переводе в штатную Пензу бывший статс-секретарь униженно просил именно Аракчеева.

Из Перми он писал друзьям и дочери о том, что хочет навсегда оставить службу и в своей деревне заниматься чтением и философией, живя жизнью духовной. К сожалению, власть обольстительна. Кто обладал ею хоть какое-то время, хочет вернуть ее любой ценой. Сперанский тоже не мог отказаться от власти, даже такой незначительной, как управление Пензенской губернией. Тем более не мог он отказаться от следующего назначения. В 1819 году Михаил Сперанский стал генерал-губернатором Сибири. С одной стороны — обширнейшее поле деятельности! С другой — от Петербурга еще дальше. Александр таким образом пытался угодить и врагам Сперан-

ского, и ему самому. Новому генерал-губернатору поручалось не только управление огромным краем, но и преобразование его.

Сибирь к тому времени уже лет пятнадцать стонала от деспотизма губернатора Ивана Борисовича Пестеля (отца будущего декабриста). Несмотря на то, что Сперанскому все же удалось навести здесь некоторый порядок, деятельность его как реформатора ограничилась написанием указов, превосходных на бумаге, но почти не исполнимых на практике. Да и сам Сперанский давно осознал тщетность попыток быстрого изменения общественных порядков. «Поймите, наконец, из опытов, что служба порывистая есть лотерея, сущая азартная игра, — говорил он одному из своих помощников. — Должно служить искренно, усердно, всегда держать себя в мере...»

С таким настроением в 1821 году он и вернулся наконец в столицу. Кажется, сбылась заветная мечта последних девяти лет. Но, как говорили древние: «Бойтесь своих желаний, ибо они исполняются». В Петербурге Сперанского ждал чужой ему мир. Выросло новое поколение, изменилась духовная атмосфера. В моду вошел либерализм, дискуссии о свободе и конституции. И велись они открыто. Общество по-прежнему жило надеждами. Только надеялись теперь не на царя. Недовольство Александром давно привело к разочарованию в самодержавии как в государственной системе.

В 1816 году в России стали возникать тайные общества, желавшие установить конституционную монархию. Михаил Михайлович тоже всю жизнь мечтал о реформах, об установлении в России законности. Ходили слухи, будто он вступил в один из союзов. На самом деле это

были только слухи, которые распускались заговорщиками намеренно, для привлечения к себе единомышленников.

На следствии Рылеев заявил: «Признаюсь, я думал, что Сперанский не откажется занять место во временном правительстве. Это основывал я на его любви к отечеству и на словах Батенькова, который мне однажды сказал: "Во временное правительство надо назначать людей известных"». Но тот же Батеньков говорил Николаю Бестужеву об отношении Сперанского к насильственному свержению монархии: «Михайло Михайлович почитает всякую мысль об этом бесполезною и всякое покушение невозможным; впрочем, он человек осторожный и умный, от него ничего не узнаешь».

Декабристом Сперанский не был, однако близость его к заговорщикам вызвала у следственной комиссии подозрение. Его хотели арестовать, но вмешался Николай I: «Нет! Член Государственного совета! Это выйдет скандал! Да и против него нет достаточных улик». Улик-то не было, а распоряжение произвести тайное следствие по делу членов Государственного совета Сперанского и Мордвинова государь все-таки отдал... А потом ввел Михаила Михайловича в Верховный уголовный суд, который решал судьбу декабристов... И Сперанский не только подписывал смертные приговоры. Он еще и план суда составил, и Манифестом от 13 июля 1826 года работу суда подытожил.

Конечно, сегодня осудить его за беспринципность легче легкого. Но многие ли государственные деятели выходили из борьбы с бюрократической машиной достойными победителями? И вообще, приобщение к

власти во все времена ни одному талантливому человеку ничего хорошего не приносило.

Безусловно, и Александр I, и Николай I ценили заслуги необыкновенного чиновника. Ведь Николай тоже был своего рода реформатором. Только его усилия были направлены не на прогрессивные преобразования, а на продление жизни старой системы.

А Сперанский и при нем продолжал трудиться на благо страны. Да еще как трудиться! Составил «Свод законов Российской империи», без которого немыслима была бы судебная реформа 1864 года и дальнейшее развитие российской юриспруденции. Недаром именно «Свод» стал главным делом жизни Михаила Михайловича и венцом его карьеры. В 1830-м вышло первое полное собрание законов в 45 томах. Еще через три года увидел свет и сам «Свод законов Российской империи» в 15 томах.

Николай I оценил работу Сперанского по достоинству. В присутствии членов Государственного совета снял с себя Андреевскую звезду и надел на Михаила Михайловича. Другие начинания Сперанского по объективным и субъективным причинам осуществились не вполне или вовсе не осуществились. Да он и сам понимал, что жизнь удалась как бы наполовину. Видимо, поэтому графский титул, который император пожаловал ему 1 января 1839 года, Михаил Михайлович принял равнодушно. А 11 февраля того же года граф умер.

Был ли он счастлив? Современники вспоминают, как Михаил Михайлович не раз говаривал: «Никогда, ни в какую эпоху жизни, не призывались ко мне душевно люди счастливые, да и сам я к ним не прикасался».

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
 - ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
- можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;
№1-8 за 2003 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-3 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
Роспечать

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) **73035**
"Будь здоров!"

(наименование издания) количество комплектов

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ место литер на журнал **73035**
"Будь здоров!" (индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб	коп	Количество комплектов
	пере-адресовки	руб	коп	

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ВОЗВРАЩЕНИЕ КУРИНОГО БУЛЬОНА
 ПОГОДА В ДОМЕ
 ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ
 КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОНЗИЛЛИТОМ
 ПАМЯТЬ МОЖНО УЛУЧШИТЬ

Подписано к печати 14.07.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 109 000 экз. Заказ № 148.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



ПОСЛЕДНЕЕ СОЛНЦЕ

Фото Сергея Ускова